Paano makabangon mula sa chemsex:

* Maghanap ng suporta. Makipag-usap sa isang kaibigan, miyembro ng pamilya, o tagapayo. Maaari din silang magrekomenda ng mga grupo ng suporta o iba pang mapagkukunan.
* Itigil ang paggamit ng droga. Ito ay maaaring mahirap, ngunit ito ang pinakamahalagang hakbang sa paggaling. Kung nahihirapan kang itigil nang mag-isa, humingi ng tulong mula sa isang propesyonal.
* Maghanap ng mga malulusog na paraan upang makayanan ang stress. Ang chemsex ay madalas na ginagamit bilang isang paraan upang makayanan ang stress o iba

pang negatibong damdamin. Mahalagang maghanap ng mas malusog na paraan upang makayanan ang mga damdaming ito, tulad ng ehersisyo, pagmumuni-muni, o paggawa ng sining.

* **Magpasensya sa iyong sarili. Ang paggaling ay isang proseso, at maaaring tumagal ng oras. Huwag mawalan ng pag-asa kung nakakaranas ka ng mga setback. Patuloy lang na magtrabaho patungo sa iyong layunin.**

Narito ang ilang karagdagang tip para sa pagbangon mula sa chemsex:

* **Mag-ingat sa mga trigger. Ang mga trigger ay anumang bagay na maaaring magdulot sa iyo na gustong gumamit muli ng droga.**

Maaaring kabilang dito ang mga tao, lugar, o bagay na nauugnay sa iyong paggamit ng droga. Subukang iwasan ang mga trigger hangga't maaari.

* **Maghanap ng mga bagong libangan at aktibidad. Makakatulong ito upang mapunan ang oras na dating ginugol mo sa chemsex. Maaari ka ring makakilala ng mga bagong tao at bumuo ng mga bagong relasyon.**
* **Alagaan ang iyong sarili. Siguraduhing kumain ng masustansyang pagkain, matulog nang sapat, at mag-ehersisyo nang regular. Makakatulong ito upang mapabuti ang iyong pisikal at mental na kalusugan.**
* **Huwag matakot humingi ng tulong. Maraming tao ang handang tumulong sa iyo sa iyong paggaling. Huwag mag-atubiling makipag-**

ugnayan sa isang propesyonal o sumali sa isang grupo ng suporta.

Kung ikaw ay nahihirapan na itigil ang chemsex, mahalagang humingi ng tulong mula sa isang propesyonal. Maaari silang magbigay sa iyo ng mga gamot, therapy, at iba pang suporta upang matulungan kang gumaling.

Tandaan: Ang paggamit ng droga ay hindi opsyon. Kung ikaw o ang iyong mahal sa buhay ay nangangailangan ng tulong, mangyaring bisitahin ang findahelpline.com.

Ang Gabay sa Pagbawi mula sa Paggamit ng Maraming Uri ng Droga.

Paggamit ng Recovery Kernel Framework.

Crystal Methamphetamine · GHB / GBL · Mephedrone (4-MMC) · Cathinones · MDMA · Cocaine · Slamming

⚠ HARM REDUCTION RESOURCE — NOT MEDICAL ADVICE | Crisis: call 911 or text 988

ANG GABAY NA ITO AY TUMUTUKLAS SA TIYAK NA BIOLOHIYA NG MARAMING SABAY-SABAY NA KASO NG PAGKAGUMON.

Ang bawat sangkap sa pattern ng "chemsex" ay nangangailangan ng sarili nitong landas tungo sa paggaling, na dapat isagawa nang sabay-sabay. Ang gabay na ito ay nagkoordinasyon sa mga ito.

Isang Paalala Bago Magsimula

Ito ang pinakakumplikadong gabay sa serye ng Substance-Specific Navigation ng Recovery Kernel. Ito ay kumplikado hindi dahil mas mahirap intindihin ang anumang partikular na substansiya sa loob ng pattern ng chemsex kaysa sa iba nang isa-isa—ang gabay tungkol sa meth, ang gabay tungkol sa GHB, at ang gabay tungkol sa cocaine ay naglalaman ng kumpletong impormasyon tungkol sa kanilang mga paksa. Ngunit dahil ang chemsex ay nagpapakita ng hamon sa paggaling na fundamentally naiiba sa adiksyon sa isang substansiya lamang.

Ang chemsex ay hindi tatlong uri ng adiksyon. Ito ay isang adiksyon na ipinapahayag sa pamamagitan ng tatlong sabay-sabay na mekanismo ng gamot, na nakasentro sa isang partikular na konteksto (karanasang sekswal), na nakaugat sa isang tiyak na komunidad (pangunahing, ngunit hindi eksklusibo, mga komunidad ng mga lalaking bakla, bisexual, at may pakikipagtalik sa kalalakihan), at nagdudulot ng mga kahihinatnan sa kalusugan na higit pa sa neurobiolohiya, kabilang ang pagkalat ng HIV, mga sakit na nakukuha sa sekswal na paraan, at isang pattern ng pag-uugali sa pakikipagtalik na ginagamitan ng mga sangkap upang maisagawa.

Ang kompendyum ay tinutukoy nang direkta ang tatlong gamot na ginagamit sa "chemsex": Crystal Meth, GHB/GBL, at Mephedrone. Tinatawag nito ang mga ito bilang 'isang pag-atake ng Denial of Service (DoS) sa sentro ng paghuhusga ng gumagamit.' Tinutukoy din nito ang mga tiyak na pharmacogenomic vulnerabilities na nagpapahirap sa ilang tao, ginagawa silang mas madaling kapitan. At naglalaman ito ng isang buong serye ng espesyal na protocol — Protocol 35S at ang mga sub-protocol nito — partikular para sa populasyong ito.

Ang gabay na ito ay pinagsasama ang mga indibidwal na programa para sa paggaling mula sa iba't ibang uri ng addiction at isinasama ang mga karagdagang aspeto na kinakailangan sa paggaling mula sa chemsex: ang balangkas ng kalusugan ng sekswal, ang mga medikal na prayoridad tungkol sa HIV at mga sakit na nakukuha sa pamamagitan ng seksuwal na pakikipag-ugnayan (STI), ang panganib ng "chemical intimacy trap" at ang "flatline," ang malusog na sekswalidad nang walang gamot, at ang sistema ng suporta na pumapalit sa eksena ng chemsex nang hindi kinakailangang talikuran ng isang tao ang kanyang pagkakakilanlan at komunidad.

Ang paggaling mula sa chemsex ay hindi lamang paggaling mula sa tatlong magkahiwalay na gamot. Ito ay ang paggaling ng buong pagkatao—sekswal, sosyal, biyolohikal, at relasyonal—mula sa isang pattern na sabay-sabay na nakakaapekto sa lahat ng apat na aspeto.

Basahin muna ang Seksyon 0 bago gawin ang anumang bagay.

Seksyon 0 — Agarang Kaligtasan: Basahin Ito Muna.

Mga Pangemergency Medikal ayon sa Substansiya

⚠ ANG KAHITAN NG MGA SUBSTANSYA SA CHEMSEX AY MAS MAPANGANIB KESA SA ISANG INDIBIDUAL NA SUSTANSYA. GHB + METH = PINAGSAMANG PANGANIB SA PUSO AT PAGHINGA. GHB + ALAKOL = "HARD FAIL" NA KOMBINASYON NA MAARING MAGING SANHI NG KAMATAYAN. HUWAG KILALANIN ANG GHB SA ALAKOL O IBA PANG DEPRESSANTE.

Uri ng emerhensiya.	Mga palatandaan at sintomas.	Response
Overdosis ng GHB (ang pinakakaraniwang agarang panganib).	Hindi tumutugon sa boses o sakit, mabagal o huminto ang paghinga, kulay asul ang mga labi o kuko, pagsusuka habang walang malay, pananakit.	Call 911 IMMEDIATELY. No reversal agent exists. Roll to recovery position. Stay until EMS arrives. Do not leave alone. Naloxone does NOT work on GHB.
Pangyayaring medikal na may kaugnayan sa puso dahil sa paggamit ng methamphetamine.	Pananakit ng dibdib, hindi regular na tibok ng puso, hirap sa paghinga, biglaang matinding sakit ng ulo, pananakit sa kaliwang braso, pananakit sa panga, pamamaga ng mukha, panghihina ng braso.	Call 911 IMMEDIATELY. Lie down. Do not exert. This is a heart attack or stroke. Every minute without medical treatment increases damage.
Ang psychosis na dulot ng paggamit ng methamphetamine (meth) ay isang malubhang kondisyon na maaaring magdulot ng mga sumusunod na sintomas: * Deliryo * Mga guni-guni * Mga halusinasyon * Paranoia * Pagkabalisa	Pagtataguyod ng mga bagay na hindi totoo (paraanoid na paniniwala), pagkakita o pagkakarinig ng mga bagay na wala naman (halusinasyon), pagkabalisa o karahasan, kawalan ng kakayahang kilalanin ang realidad.	Call 911 if there is danger to the person or others. Move to quiet, low-stimulation environment. Speak calmly. Do not argue with the content of the delusions. Medical evaluation required — psychosis can persist days to weeks after last meth use.

* Depresyon * Pagkawala ng pagtulog * Pagiging agresibo * Panganib sa sarili Ang mga taong nakakaranas ng psychosis na dulot ng meth ay maaaring mangailangan ng medikal na atensyon. Mahalaga na humingi ng tulong kung ikaw o ang isang kakilala mo ay nakakaranas ng mga sintomas na ito.		
Sobrang dosis ng mephedrone/cathinone.	Pananakit ng dibdib, mataas na presyon ng dugo, mataas na temperatura ng katawan, pagka-epileptiko, matinding pagkabalisa, psychosis.	Call 911. Cool the person (remove excess clothing, cool environment). Do not restrain if possible. Medical evaluation required — cathinone cardiac events are documented.
Pagsasama (pag-iiniksyon sa ugat) - emerhensiya.	Pamamaga o matinding pamumula sa lugar ng iniksyon, lagnat na may panginginig, pananakit ng dibdib na may lagnat (posibleng endokarditis), hirap sa paghinga.	Call 911 for fever + rigors or chest pain + fever. These may indicate septicaemia or endocarditis — life-threatening conditions requiring IV antibiotics. Do not 'wait and see' with these symptoms.
Pagsasagawa ng karahasan na may kasamang sekswal sa panahon ng "chemsex".	Ang mga sitwasyon ng chemsex ay madalas na kinasasangkutan ng sekswal na karahasan na pinapadali ng droga—ang mga sangkap na sinang-ayunan ay ginagamit upang gawing posible ang seksuwal na aktibidad na hindi sinang-ayunan.	May karapatan ka sa medikal na pangangalaga, PEP (kung nasa loob ng 72 oras), at suporta anuman ang sitwasyon. RAINN National Sexual Assault Hotline: 1-800-656-4673. Ang emergency department ay magbibigay ng forensic examination at PEP kung gusto mo.

Pagtugon sa Emerhensya ng HIV at mga Sakit na Nagsasanhi ng Pamamaga (STI).

ANG CENTURION — Ang 72-Oras na Panahon na Nagliligtas ng Buhay.

Ang Protocol 42 ng compendium ay tinutukoy ang PEP bilang "Emergency Rollback" - ang System Restore Point na dapat simulan sa loob ng 72 oras mula nang magkaroon ng posibleng pagkakalantad sa HIV. Kung nakipagtalik ka nang walang condom habang nag-e-chemsex at may anumang posibilidad ng pagkakalantad sa HIV, huwag maghintay upang malaman. Simulan ang PEP ngayon.

Interbensyon.	Ano ang ginagawa nito?	Bintangan ng oras at pag-access
PEP (Post-Exposure Prophylaxis)	Kurso ng 28 araw na gamot na pumipigil sa HIV na magdulot ng impeksyon pagkatapos ng posibleng pagkakalantad. Ang bisa nito ay bumababa habang lumilipas ang oras, at bumababa sa zero pagkatapos ng 72 oras.	Dapat simulan sa loob ng 72 oras — mas maaga, mas mabisa. Makukuha ito sa anumang emergency department, klinika ng kalusugan ng kababaihan, o espesyalista sa HIV. Tanungin nang direkta: "Kailangan ko ng PEP para sa posibleng pagkakalantad sa HIV."
PrEP (Pag-iingat Bago Malantad).	Pang-araw-araw na gamot (Truvada/Descovy) o ineksiyon na may mahabang epekto (Apretude) na nagpapababa ng panganib ng pagkahawa ng HIV nang higit sa 99% kapag ginagamit nang tuloy-tuloy. Tinatawag ito ng kompanya bilang "the Pre-Execution Firewall."	Magsimula bago ang susunod na paggamit ng droga kasabay ng sekswal na gawain. Available sa mga doktor, klinika ng kalusugan ng reproductive, at serbisyo para sa HIV. Kung hindi ka pa gumagamit ng PrEP at ikaw ay nakikilahok sa chemsex, magsimula ng PrEP ngayon, bago ang susunod na sesyon.
Pagsubok at paggamot para sa mga sakit na nakukuha sa pamamagitan ng pakikipagtalik.	Ang gonorhea, clamydia, sipilis, herpes, HPV, hepatitis A at B ay lahat maaaring kumalat sa mga sitwasyon ng "chemsex". Marami sa mga ito ay walang sintomas. Ang regular na pagpapa-test ang tanging paraan upang malaman kung mayroon nito.	Kailangan ang pagsusuri kada tatlong buwan para sa mga indibidwal na aktibo sa chemsex. Magpasuri sa bawat pagbisita sa klinika ng kalusugan, kahit walang sintomas. Dapat gamutin kaagad kapag may nakitang impeksyon dahil ang pagkakaroon ng STI ay nagpapataas nang malaki sa panganib ng HIV transmission.
U=U (Hindi nakikita = Hindi na nakakahawa).	Ang isang taong positibo sa HIV na may ganap na napigilang viral load (mas mababa sa 200	Kung kayo o ang iyong kapareha ay positibo sa HIV: ang tanging mahalagang tanong

	copies/mL) ay hindi maaaring maghatid ng HIV sa pamamagitan ng pakikipagtalik. Ito ay hindi isang estratehiya para sa pagbabawas ng panganib—ito ay isang biological na katotohanan na napatunayan ng mga pag-aaral na PARTNER at PARTNER2.	ay kung sinusunod ang gamutan at kung kontrolado ang viral load. Ang hindi matukoy na viral load ay ginagawang imposible ang pagkahawa ng HIV sa pamamagitan ng pakikipagtalik.

Naloxone — Magdala nito sa mga pagtitipon na may GHB.

Ang Naloxone (Narcan) ay hindi nagpapawalang-bisa sa labis na dosis ng GHB. Gayunpaman, kung mayroon ding opioids sa konteksto ng chemsex—na lalong nangyayari dahil ang fentanyl ay nakakahalo sa lahat ng uri ng droga—maaaring makapagligtas ng buhay ang naloxone. Magdala nito anumang oras. Ang kapaligiran ng chemsex ay isang lugar kung saan madalas naroroon ang maraming sangkap, kabilang ang mga sangkap na maaaring hindi alam ng isang tao na kanyang iniinom.

Magagamit nang walang reseta sa karamihan ng mga botika sa Estados Unidos. Hotline para sa "Never Use Alone": 1-800-484-3731.

Seksiyon 1 — Ano ang Epekto ng Chemsex sa Iyong Utak, Katawan, at Sekswalidad.

ANG CENTURION — Ang Trinity ay hindi tatlong gamot. Ito ay isang arkitektura.

Ang tinatawag na "chemsex trinity" - crystal methamphetamine, GHB/GBL, at mephedrone (kasama ang mga cathinones, MDMA, cocaine, at iba pa bilang mga pagbabago depende sa sitwasyon) - ay hindi pinili nang basta-basta. Ang bawat sangkap ay may tiyak na tungkulin sa loob ng "chemsex" setup, at ang kombinasyon ay sinadya sa antas ng neurobiology, kahit na hindi ito sadyang idinisenyo:

Ang Arkitektura ng Paggana ng Trinity.

Substansiya	Pangunahing neurological na papel sa chemsex.	Ano ang mga bagay na naging posible dahil dito sa aspeto ng sekswalidad?	Ano ang halaga nito?
Shabu	Malaking paglabas ng dopamine at norepinephrine: matinding motibasyon, enerhiya, pagiging alerto, labis na pagnanasa. Ang nagpapatakbo nito. Binabawasan din nito ang mga hadlang at pinapahusay ang karanasan sa pandama.	Oras hanggang mga araw ng tuloy-tuloy na aktibidad na sekswal. Labis na pagnanasa sa seksuwal na lumalagpas sa pagod, pagdududa, at kakulangan sa ginhawa. Pakiramdam ng kumpiyansa at kaakit-akit. Pagkawala ng kontrol sa mga gawi na sekswal na dating tila imposible kapag hindi lasing.	Pagkasira ng sistema ng dopamine (pagbaba ng D2). Kawalan ng tulog. Pinsala sa nerbiyos dahil sa patuloy na mataas na dosis. Psychosis. Ang pinakamahabang panahon ng paggaling sa tatlo — 12–24 buwan para sa kumpletong paghilom ng sistema ng dopamine.
GHB / GBL	GABA-B agonist: pagbawas ng inhibisyon, pakiramdam ng kasiyahan, pisikal na pagrerelaks, at pagpapahusay ng pandama. Ang GHB ay nagbabalanse sa	Pag-aalis ng pisikal at sikolohikal na hadlang. Pagbawas ng pagkabalisa dulot ng shabu. Pagluwag ng mga kalamnan na nagpapahintulot sa mga gawain sekswal.	Ang pinakamapanganib na sintomas ng pag-alis sa katawan mula sa tatlong uri ng gamot na ito ay ang posibilidad ng seizures (pananakit) at psychosis (pagkawala ng katinuan) sa loob lamang ng ilang oras matapos

	pagkabalisa na dulot ng methamphetamine (meth) — binabawasan nito ang epekto ng stimulant at nababawasan ang paranoia at paninigas ng panga na maaaring idulot ng mataas na dosis ng meth.	Pakiramdam ng init, pagiging bukas, at emosyonal na pagkakaroon. Ang "panlaban sa kaba" sa tatlong epekto.	makaligtaan ang isang dosis, lalo na kung regular na ginagamit ang mataas na dosis. Maaari ring magdulot ng pinsala sa pantog ang GBL kapag ginamit sa ilang paraan. Ito rin ang may pinakamalakas na pisikal na epekto sa katawan kumpara sa dalawa pang uri ng gamot.
Mephedrone / cathinones	Pagpigil sa tatlong uri ng pag-ulit (dopamina, serotonin, norepinephrine), katulad ng kokaina ngunit may mas malakas na epekto sa damdamin at pakikipag-ugnayan kaysa sa kokaina, at mas maikli ang tagal: ang pampalakas ng sosyal at emosyonal. Ang nagbubuklod.	Malalim na emosyonal at pisikal na paglalambingan. Ang nadagdagang pakiramdam sa pamamagitan ng haplos (na nagpaparamdam ng labis na kasiyahan) na nagbibigay-daan sa matagalang pisikal na paglalambingan. Pagiging palakaibigan at emosyonal na bukas. Pakiramdam ng tunay na koneksyon sa mga kasosyo, isang bagay na bihira maibigay ng normal na karanasan para sa ilang tao.	Panganib sa cardiovascular (irregular na tibok ng puso sa mataas na dosis). Potensyal na nakakalason sa utak. Pagkasira ng sistema ng serotonin, katulad ng epekto ng MDMA. Mabilis na pagbuo ng tolerance. Paulit-ulit na paggamit dahil sa maikling tagal ng epekto. Malaking "comedown" na maaaring magdulot ng depresyon at pagkabalisa.
MDMA (madalas na ginagamit kasama ng ibang droga)	Pagtaas ng serotonin: paglabas ng oxytocin, emosyonal na pagkakalapit, mga epekto na nagpapataas ng empatiya, pinahusay na pakiramdam sa pagdikit, kasiyahan. Madalas itong idinaragdag sa "trinidad" dahil sa partikular nitong katangian na nagpapatibay ng	Ang pinakamalalim na antas ng emosyonal na koneksyon at pagtanggap. Ang pakiramdam ng pagiging tunay na nakikita at ninanais. Pagbawas ng sekswal na kahihiyan. Ang "gamot ng pag-ibig" sa konteksto ng mga karanasan na seksuwal at emosyonal na	Neurotoksisidad ng serotonin dahil sa madalas na paggamit. Ang "comedown" o "Tuesday blues" mula sa MDMA ay dulot ng pagkaubos ng serotonin — depression, pagkabalisa, at paglayo sa pakikipag-ugnayan. Kailangan ang pagpapabuti ng sistema ng serotonin kasabay ng pagpapalakas ng dopamine para sa paggaling. Ang pinaka-

	emosyonal na koneksyon.	bihirang maranasan sa pangkaraniwang kamalayan.	sensitibong panahon ay kaagad pagkatapos ng paggamit.

Ano ang mga bagay na nakapaligid sa pattern ng chemsex?

ANG CENTURION — Ang mga sangkap ay hindi ang layunin. Ang karanasan ang mahalaga.

Ang pag-unawa sa paggaling mula sa chemsex ay nangangailangan ng pag-unawa kung ano mismo ang ibinibigay ng karanasan—hindi ang mga indibidwal na droga, kundi ang kabuuang estado na nililikha nila nang sama-sama. Tinutukoy ng dokumento ang mga indibidwal na sangkap bilang "Chemsex Daemon" na "nagpapahina sa likas na kakayahan ng gumagamit na tukuyin ang panganib." Ngunit, bagama't tama ito para sa pagbabawas ng pinsala, inilalarawan lamang nito ang mekanismo habang hindi nabibigyang-diin ang lakas ng kung ano ang hinahangad.

Ano ang ibinibigay ng "chemsex" – nang tapat at walang paglalahat na nagpapahiwatig ng problema:

- Ang pagkawala ng kontrol sa sekswalidad: Para sa maraming tao na mayroong kahihiyan tungkol sa kanilang sekswalidad, internalized homophobia, o ang bigat ng kasaysayan ng pagiging bahagi ng isang komunidad na kriminalisado, pinagbintangan, at nawasak ng AIDS sa loob ng buhay nila—ang pag-aalis ng inhibisyon sa pamamagitan ng kemikal ay hindi para lamang sa kasiyahan. Ito ay kalayaan. Ang kalayaang mula sa kahihiyan na ibinibigay ng mga substansiya ay totoo, at ito ay nagbibigay daan upang maranasan ang isang sekswal na pagkatao na tila imposible nang walang mga ito.
- Pagtanggap nang lubos at pagiging kabilang: Sa pinakamagandang sitwasyon, ang "chemsex scene" ay nagbibigay ng isang komunidad na may radikal na pagtanggap—mga lugar kung saan ipinagdiriwang ang sekswalidad ng mga LGBTQ+ sa lahat ng anyo nito, sa halip na basta itong pinapayagan. Ang pakiramdam ng pagiging kabilang ay tunay. Ang koneksyon ay tunay. Pinapalakas ng mga sangkap ito sa pamamagitan ng epekto nito sa katawan, ngunit ang bagay na pinalalakas ay totoo.
- Ang matinding pisikal at emosyonal na paglapit: Ang mephedrone ay nagpapalakas ng pakiramdam sa pandama, at ang MDMA ay may mga katangian na nagpapadama ng empatiya, kaya't lumilikha ito ng mga karanasan ng pisikal at emosyonal na paglapit na hindi karaniwang nararanasan. Para sa mga taong nakaranas ng matinding emosyonal na paghihiwalay, trauma sa relasyon, o kahirapan sa pagiging bukas, ang lalim ng koneksyon na nagbibigay ang chemsex ay tila ang tanging paraan upang makaramdam ng tunay na ugnayan sa ibang tao.
- Ang tibay at pagganap: Ang matinding enerhiya na dulot ng crystal meth at ang kakayahan nitong pigilan ang pagkapagod ay nagpapahintulot sa

sekswal na aktibidad nang ilang oras o araw, na hindi posible sa biyolohikal na paraan kapag walang gamot. Para sa mga taong nakaramdam ng kawalan ng kakayahan sa kanilang sekswal na pagganap nang wala ang droga, ang "pagpapahusay" na ito ay naging isang pangangailangan kaysa sa simpleng dagdag lamang.

- Ang "k-hole" at ang pagkakahiwalay (gamit ang ketamine): Sa mga sitwasyon kung saan ginamit ang ketamine, ang dimensyon ng pagkakahiwalay ay nagbibigay daan sa mga estado ng kamalayan na partikular na hinahanap dahil sa kanilang sariling katangian, kasabay ng karanasan na sekswal.

Ang mga tungkuling ito ay hindi nawawala kahit na matanggal ang mga sangkap. Kailangan ng paggaling na tugunan ang bawat isa sa kanila — hindi sa pamamagitan ng pagtuklas na sila ay ilusyon lamang, kundi sa pamamagitan ng paghahanap ng tunay na mga paraan, na hindi nakabatay sa gamot, upang maranasan ang parehong mga bagay.

Ang Katotohanan Tungkol sa Pag-alis ng Epekto ng Paggamit ng Maraming Uri ng Droga.

ANG CENTURION — Tatlong Pag-alis na Nangyayari Sabay-sabay — Na May Iba't ibang Antas ng Medikal na Pangangailangan.

⚠ ANG PINAKAMAPANGANIB NA BAHAGI NG PAGHINTO SA CHEMSEX AY ANG GHB/GBL. KUNG REGULAR KAYONG KUMOKONSUMO NG GHB/GBL—ILANG BESES SA ISANG ARAW—HUWAG ITIGIL BIGLA. HUMINGI NG MEDIKAL NA PAYO BAGO MAGBAWAS NG DOSIS. ANG PAGHINTO SA METHAMPHETAMINE AT MEPHEDRONE, BAGAMA'T MAHIRAP, AY HINDI KASING MAPANGANIB SA KALUSUGAN.

Substansiya	Pangangalagang medikal para sa pagtigil ng gamot.	Timeline ng pinakamahirap na yugto	Mga pangunahing sintomas ng pagkalasing: * Pagduduwal at pagsusuka * Panginginig * Pawis * Insomnia * Anxiety * Depression * Muscle aches * Headache * Dilated pupils * Increased heart rate * Increased blood pressure * Tremors

			* Seizures * Hallucinations * Delirium * Coma
GHB / GBL	MAHALAGA - May panganib ng pagka-epilepsy at psychosis. Huwag itigil bigla kung umiinom nang 3 beses o higit pa sa isang araw. Kinakailangan ang medikal na pangangalaga.	Mga oras 2-72 pagkatapos ng huling dosis — panahon ng matinding panganib.	Mga sintomas: Pagkakaroon ng seizures, delirium, mga ilusyon, matinding kawalan ng balanse sa sistema ng katawan, matinding pagkabalisa, pagpapawis, at mabilis na tibok ng puso. Kailangan ang medikal na pamamahala gamit ang baclofen o benzodiazepine. Sumangguni sa gabay tungkol sa GHB sa seryeng ito para sa kumpletong protocol.
Shabu	MATAAS - Sobrang nakapipinsala sa sikolohikal na paraan; hindi medikal na mapanganib sa agarang sitwasyon.	Araw 1-14 para sa yugto ng matinding sintomas; linggo hanggang buwan para sa kawalan ng kakayahang makaramdam ng kasiyahan.	Labis na pagod at sobrang antok (pagbagsak), matinding depresyon, kawalan ng interes sa mga bagay, matinding pagnanasa, pagkabalisa. Ang "crash" mula sa shabu pagkatapos ng isang multi-araw na sesyon ng chemsex ay isa sa pinakamabigat na kondisyon ng withdrawal sa mga stimulant.
Mephedrone / cathinones	Katamtaman - Hindi medikal na mapanganib sa agarang panahon ngunit may malubhang sikolohikal na pagkabahala.	Araw 1-5, pinakamataas ang epekto; linggo bago maging normal ang pakiramdam.	Depresyon, pagkabalisa, pagod, kawalan ng interes sa mga bagay, kahirapan sa pag-iisip, matinding pagnanasa, pabago-bagong emosyon. Ang kakulangan sa serotonin ay malinaw — ang depresyon ay maaaring maging malubha at nangangailangan ng pagsubaybay.
MDMA (kung regular na ginagamit)	Ang pagkaubos ng serotonin ay maaaring magdulot ng matinding	Araw 3-7, pinakamataas ang epekto; mga linggo hanggang buwan	Malubhang depresyon pagkatapos gumamit ng MDMA ("Tuesday blues"), pagkabalisa,

	depresyon pagkatapos gamitin.	para sa paggaling ng serotonin.	kawalan ng emosyon, paglayo sa pakikipag-ugnayan, at problema sa pag-iisip. Kapag mas madalas ginagamit ang MDMA, mas malala ang pagkaubos ng serotonin.

Ang klinikal na pamamaraan: unahin ang pagtugon sa withdrawal symptoms ng GHB—ito ang medikal na emergency. Ang "crash" dahil sa meth at ang withdrawal symptoms mula sa mephedrone ay mangyayari nang sabay ngunit hindi agad nagbabanta sa buhay. Ang kanilang pamamahala ay isinasagawa nang parallel kapag natugunan na ang medikal na prayoridad ng GHB.

Seksyon 2 — Ang Iyong Genomikong Blueprint.

Ang kompendyum ay nagbanggit ng dalawang partikular na pharmacogenomic vulnerabilities para sa chemsex: COMT Val/Val (na nagtutulak ng mataas na panganib na paghahanap ng sensasyon dahil sa kakulangan ng dopamine) at mga variant ng MTHFR (na nagpapahina sa integridad ng mucosal lining at nakakaapekto sa sintesis ng neurotransmitter). Ang kumpletong genomic panel para sa recovery mula sa chemsex ay hango sa mga indibidwal na gabay tungkol sa bawat substance, ngunit mayroon itong mga partikular na implikasyon para sa chemsex:

Gene	Variant	Walang ibinigay na teksto para isalin.	Mga implikasyon sa paggaling.
COMT	Val/Val (rs4680) — Konstitusyon ng mandirigma.	Ang pangunahing sanhi ng paggamit ng droga sa sekswal na aktibidad, ayon sa genomic analysis. Ang mabilis na COMT ay nagreresulta sa mababang antas ng dopamine, kaya't ang isang tao ay maaaring maghanap ng matinding stimulasyon, kabilang ang bagong karanasan at panganib sa sekswal na aktibidad. Ang "Warrior" ay naghahanap ng intensidad dahil ito lamang ang nagbibigay ng sapat na signal ng dopamine.	Ang arkitektura ng paggaling ay dapat magbigay ng tunay na intensidad—kumpetisyon, pisikal na hamon, malikhaing tagumpay, at makabuluhang panganib. Ang taong umaalis sa chemsex nang hindi nagtatayo ng katumbas na intensidad sa kanyang buhay ay maaaring bumalik muli, hindi dahil sa moral na pagkabigo, kundi dahil sa pangangailangan ng kanyang utak.
MTHFR	C677T (rs1801133) at A1298C (rs1801131).	Ang kompendyum ay partikular na binabanggit ang mga variant ng MTHFR dahil ito ay nagpapataas ng panganib ng pagkahawa ng HIV sa pamamagitan ng	Ang suplementasyon ng 5-MTHF ay tumutugon sa parehong problema sa integridad ng mucosa at kakulangan sa sintesis ng neurotransmitter nang sabay-sabay. Ito ay hindi opsiyonal para sa mga taong may variant ng MTHFR na nasa proseso ng paggaling mula sa

		pagkasira ng integridad ng mucosal lining—ang pisikal na hadlang ng tisyu. Bukod pa rito, ito ay nakakaapekto sa sintesis ng neurotransmitter na siyang sanhi ng pagkabalisa at kahihiyan na ginagamit ng chemsex upang mapawi.	chemsex—ito ay tumutugon sa pisikal na panganib ng HIV AT sa neurokemikal na sanhi ng pattern ng chemsex.
GABRA2	rs279858 / rs279845: Mataas na panganib na haplotipo.	Tinutukoy ang antas ng kalubhaan ng pagdepende sa GHB at panganib ng withdrawal. Ang mga indibidwal na may mataas na panganib dahil sa pagkakaroon ng GABRA2 ay may pinakamababang baseline na GABAergic inhibitory tone — ang GHB ay nagbibigay ng pambihirang ginhawa na nararanasan nila nang mas malakas kaysa sa iba.	Ang mataas na antas ng GABRA2 ay nagpapahiwatig ng mas mataas na panganib, kaya kinakailangan ang mas mabagal na pagbawas ng dosis ng GHB, maaaring magdulot ng mas malubhang sintomas ng withdrawal, at nangangailangan ng mas mahabang panahon upang maibalik ang normal na antas ng GABA. Mahalaga rin ito sa pagtukoy ng panganib ng seizures habang nag-aalis ng GHB sa katawan—impormasyong mahalaga para sa medikal na koponan.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 allele (rs1800497) — Sindroma ng Kakulangan sa Gantimpala.	Ang pagbaba ng densidad ng D2 receptors ay nagreresulta sa patuloy na kakulangan ng signal ng dopamine, na nagdudulot ng matinding pagnanais para sa anumang karanasan na makakapagpawi nito. Ang "chemsex," o paggamit ng maraming uri ng droga upang magdulot ng labis	Ang taong may DRD2 A1 allele ay hindi maaaring asahan na masiyahan sa isang malinis na buhay nang walang sadyang pagbuo ng maraming matinding pinagmumulan ng kasiyahan. Ang paggaling na nakabatay lamang sa iisang bagay ay hindi sapat. Ang likas na istraktura ng adiksyon ay dapat na tunay na multi-channel.

		na dopamine, ay nakapagbibigay ng lunas sa kakulangang ito nang mas epektibo kaysa sa halos anumang ibang karanasan.	
DAT1 / SLC6A3	10-ulit na VNTR allele (rs28363170)	Ang mas mataas na ekspresyon ng dopamine transporter ay nagreresulta sa mas mabilis na pagbabalik ng dopamine sa loob ng neuron, na nagiging sanhi ng mas mababang antas ng available na dopamine. Ito naman ay maaaring magdulot ng mas malakas na reaksyon sa pagharang ng DAT (dopamine transporter) ng meth. Malaki rin ang kaugnayan nito sa ADHD—ang paggamit ng meth bilang paraan ng self-medication para sa ADHD ay isang dokumentadong uri ng chemsex.	Ang pagsusuri para sa ADHD ay mahalaga sa klinikal na aspeto ng paggaling mula sa "chemsex" — posibleng ginagamit ang methamphetamine upang gamutin ang tunay na kondisyon ng ADHD. Ang paggamot para sa ADHD na hindi naglalaman ng mga stimulant ay tumutugon sa pinagbabatayan na kondisyon habang inaalis ang isa sa mga dahilan kung bakit gumagamit ng methamphetamine.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Maikling/ maikling allele — nabawasan ang ekspresyon ng serotonin transporter.	Mas mataas na antas ng pagiging sensitibo sa pagkabalisa, mas mataas na panganib para sa sekswal na pag-uugali na dulot ng kahihiyan, at mas malakas na reaksyon sa pagharang ng SERT (SERT blockade) ng mephedrone at MDMA (ang emosyonal na init at pagtanggap na	Ang pagbuo muli ng serotonin ay kasinghalaga ng pagbawi ng dopamine para sa mga taong may genetic na katangian (SLC6A4) na "maikli/maikli." Ang pagkabalisa at kahihiyan na nauuna sa pakikilahok sa chemsex ay biyolohikal, hindi moral, at nangangailangan ng parehong medikal at sikolohikal na paggamot.

		ibinibigay nito). Maaaring natagpuan ng taong may "short/short carrier" ang mga serotonergic na epekto ng mephedrone at MDMA bilang pinakamahalagang aspeto ng chemsex.	
CYP2B6	*6/*6 mahinang nagpapalit-lawang tao (rs3745274)	Metabolismo ng GHB — Ang mga indibidwal na mahina ang metabolismo ng CYP2B6 ay nagkakaroon ng mas mataas na antas ng GHB at norketamine sa dugo. Sa seksyon na "Dissociative Logjam Risk" ng kompendyum. Sa konteksto ng chemsex, ang mga taong mahina ang metabolismo ng CYP2B6 ay maaaring magkaroon ng pagdepende sa GHB nang mas mabilis at sa mas mababang dosis kumpara sa iba.	Mahalagang impormasyon para sa medikal na pangkat na namamahala sa pag-alis at pagbawas ng dosis ng GHB. Ang mga indibidwal na may CYP2B6 poor metabolizer ay nangangailangan ng mas mababang dosis ng baclofen at mas maingat na pagsubaybay dahil sa posibleng pagkaipon ng gamot sa katawan.
FAAH	C385A (rs324420) — nabawasan ang aktibidad ng FAAH.	Ang gene na may kaugnayan sa metabolismo ng endocannabinoid. Mahalaga ito kung ang cannabis ay bahagi ng gawain ng "chemsex" (karaniwan, lalo na para sa pagbabawas ng pagkabalisa dulot ng mga stimulant). Nakakaapekto rin ito sa dami ng anandamide—ang natural na molekula na may kaugnayan	Ang mga indibidwal na may FAAH A/A ay may mas mataas na antas ng natural na anandamide, na nagpapahiwatig ng mas malaking likas na kakayahan para sa sosyal na pagkakaugnay at kasiyahan na ibinibigay ng chemsex. Ang ehersisyo at pakikipag-ugnayan sa lipunan ay nagpapasigla sa sistemang ito. Ang natural na landas ng paggaling para sa ganitong uri ng indibidwal ay bahagi rin ng sistema ng endocannabinoid.

		sa pakikipag-ugnayan at kasiyahan.	

Seksyon 3 — Ang Protokol ng Paglilinis — Isinaayos para sa Katotohanan ng Paggamit ng Maraming Droga.

ANG CENTURION — Tatlong Landas ng Pagbangon, Isang Tao, Isang Pinagplanuhang Programa.

Ang paggaling mula sa chemsex ay hindi maaaring pamahalaan gamit ang isang paraan lamang. Ang tatlong pangunahing sangkap ay nangangailangan ng tatlong magkahiwalay na landas ng paggaling, bawat isa ay may sariling takdang panahon, mga medikal na pangangailangan, at estratehiya sa suplemento. Ang mga landas na ito ay hindi pumapalit sa isa't isa—ito ay tumatakbo nang sabay-sabay, koordinado.

Ang prinsipyo ng pagkakasunod-sunod: unahin ang pagtugon sa GHB (medikal na emerhensya), itatag ang medikal at suplementong balangkas para sa lahat ng tatlo, at pagkatapos ay unti-unting buuin ang arkitektura ng paggaling sa asal at relasyon.

Track 1: GHB/GBL — Ang Medikal na Prayoridad

Kung ikaw ay umiinom ng GHB/GBL nang tatlo o higit pang beses sa isang araw, ito ang iyong agarang prayoridad medikal. Huwag subukang pamahalaan ang withdrawal symptoms mula sa GHB nang mag-isa. Ang buong protocol para sa GHB na nakasaad sa gabay ng GHB sa seryeng ito ay dapat sundin. Mga pangunahing elemento:

- Ang pagbawas ng dosis ng Baclofen sa ilalim ng pangangasiwa ng doktor ay ang pinaka-tiyak na paraan upang gamutin ang withdrawal symptoms mula sa GABA-B.
- Kung hindi available ang baclofen, sundin ang mataas na dosis ng protocol ng benzodiazepine sa ilalim ng medikal na pangangasiwa.
- Ang estado ng GABRA2 variant ay nagbibigay impormasyon tungkol sa takdang oras para sa pagbawas ng gamot — ang mga variant na may mataas na panganib ay nangangailangan ng mas mabagal na pagbabawas.
- Ang suplemento ay sisimulan sa Araw 1: magnesium glycinate (400–600mg, hatiin sa dalawang dosis), P5P (25–50mg), 5-MTHF (400mcg), L-theanine (200–400mg kung kinakailangan).
- Selank (sa pamamagitan ng paggamit sa ilong) para sa pamamahala ng pagkabalisa habang binabawasan ang gamot — hindi nakakaadik, direktang may kaugnayan sa pagbawi ng GABA-B.
- Ang Epitalon ay maaaring gamitin para sa pagpapabuti ng istraktura ng pagtulog sa panahon ng paggaling na may regular na paggamit tuwing gabi.

Track 2: Crystal Methamphetamine — Ang Pagbuo Muli ng Dopamina.

Ang paggamot para sa pagkalulong sa methamphetamine ay nagsisimula nang sabay-sabay sa medikal na pamamahala ng GHB. Walang medikal na emergency mula sa withdrawal lamang ng methamphetamine, ngunit ang "meth crash" pagkatapos ng isang multi-araw na sesyon ng chemsex ay isa sa mga pinakamabigat na kondisyon sa sikolohiya sa larangan ng gamot para sa adiksyon. Maghanda para dito.

- Payagan ang pagbagsak: Protokol 01 (Silungan), pahinga, inumin para sa hydration, pagkain na mayaman sa protina kapag bumalik ang gana.
- Tyrosine (500–1000mg, sa umaga, malayo sa protina): precursor ng dopamine — simulan sa araw 3-5 kapag regular ang pagkain.
- NAC (600mg, dalawang beses sa isang araw kasama ng pagkain): pagpapanatili ng balanse ng glutamate; pagbawas ng cravings.
- Uridine + DHA + CDP-Choline (Para sa utak): Pagtaas ng densidad ng mga receptor na D2 — ang pagbabalik sa normal na istruktura ng sistema ng dopamine.
- Ang ehersisyo ay dapat simulan sa lalong madaling panahon – ang BDNF ay ang senyales ng pagpapagaling para sa pinsala sa mga axon ng dopamine na dulot ng shabu.
- Semax (nasal): Pagtaas ng antas ng BDNF at paggaling ng prefrontal cortex; ang "cognitive fog" na nararanasan pagkatapos ng mga sesyon ng chemsex na may meth ay maaaring gamutin nito.
- BPC-157: direktang nagpapabawas sa pagkasira ng sistema ng dopamine na dulot ng mga stimulant sa mga modelo ng pananaliksik.

Track 3: Mephedrone at Cathinones — Ang Pagbuo muli ng Serotonin.

Ang paggaling mula sa paggamit ng mephedrone at cathinone ay may pagkakatulad sa paggaling mula sa cocaine (tatlong uri ng inhibisyon ng reuptake) na may mas malaking epekto sa serotonin, katulad ng MDMA. Ang aspeto ng serotonin ay mahalaga lalo na sa paggaling mula sa "chemsex" dahil ang labis na serotonin mula sa mephedrone ang nagbigay ng emosyonal na pagkakalapit at init na naging dahilan upang ang "chemsex" ay parang tunay na koneksyon.

- 5-HTP (50–100mg, sa gabi): precursor ng serotonin — ang pinakamahalagang suplemento para sa kawalan ng emosyon at paglayo sa pakikipag-ugnayan sa lipunan sa panahon ng paggaling mula sa paggamit ng mephedrone.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, sa umaga): pangunahing suporta para sa methylation; ito ay mahalaga para sa mga taong may variant ng MTHFR.
- Inositol (4–12g, hatiin sa mga pagkain): nagpapabuti ng pagiging sensitibo ng mga reseptor ng serotonin; partikular na kapaki-pakinabang para sa

pagkabalisa at ang pagnanasa na may kaugnayan sa paggaling mula sa mephedrone.

- Omega-3 na may mataas na nilalaman ng EPA (2–4 gramo araw-araw): para sa suporta ng kalooban at paglaban sa pamamaga sa utak.
- Kung regular na ginagamit ang MDMA: maaaring maging matindi ang pagkaubos ng serotonin—bigyan ng hindi bababa sa 6-8 linggo bago asahan ang tunay na pagbuti ng pakiramdam; ang 5-HTP at pahinga ang pangunahing paraan.

Ang Pinagsamang Iskedyul ng Pag-alis ng Gamot para sa Chemsex.

Timeline	GHB / GBL track	Walang ibinigay na teksto para isalin.	Walang ibinigay na teksto para isalin.
0-72 oras.	EMERHENSIYANG MEDIKAL. Protokol para sa Baclofen o benzodiazepine. Pagmomonitor. Mga pag-iingat laban sa seizure. Ito lamang ang pinakamahalagang dapat sundin sa yugtong ito—ang lahat ng iba pa ay maaaring ipagpaliban.	Pagbagsak. Pagkatulog. Labis na antok. Huwag labanan ito. Ang katawan ay nangangailangan ng pahinga. Uminom ng maraming tubig. Kumain ng kahit ano ang kaya mo.	Pagbagsak ng kalooban at depresyon. Pinapayagan. Ang pahinga ay gamot.
Araw 3–7	Ang panganib ay maaaring lumipas kung may medikal na paggamot. Ang sistema ng GABA ay nananatiling lubhang kulang. Magnesium, L-theanine, at Selank para sa pagkabalisa. Huwag bawasan ang gamot na benzodiazepine nang biglaan.	Malalim na depresyon at kawalan ng interes sa mga bagay (anhedonia). Ito ang pinakamahirap na yugto para sa paggamit ng shabu. Protokol 01. Makipag-ugnayan sa suporta. Uminom ng tyrosine at NAC kung kumakain.	Pinakamataas na antas ng depresyon at pagkabalisa. Nagsisimula ang paggamit ng 5-HTP. Suporta para sa precursor ng serotonin. Ang kawalan ng emosyon ay bahagi ng proseso ng muling pagbuo ng sistema.
Mga Linggo 1-4	Ang pagbawas ng dosis ng GHB ay nagpapatuloy sa ilalim ng pangangasiwa ng doktor. Ang mga suplemento ay unti-unting dinadagdag. Selank araw-araw para	Anhedonia ang pangunahing sintomas. Nagsisimula na ang ehersisyo—kinakailangan ito, hindi opsyonal. Gumagana ang NAC at Brain Stack. Lumalabas	Unti-unting pagbuti ng kalooban. Ang paglayo sa pakikipag-ugnayan ay maaaring magmukhang

	sa pagkabalisa. Unti-unti ring gumaganda ang kalidad ng tulog dahil sa Epitalon. Nagsisimula na rin ang pagpapalakas ng GABA receptors.	ang matinding pagnanasa para sa kombinasyon ng meth at sekswal na aktibidad bilang pinakamalakas na senyales ng pagnanasa.	matindi— nawala na ang "serotonergic intimacy." 5-HTP at inositol. Unti-unting muling makihalubilo.
Buwan 1–3	Ang pagbawas ng GHB ay maaaring malapit nang matapos o nasa huling yugto. Ang sistema ng GABA ay mabilis na gumagaling. Ang mga sintomas ng post-acute withdrawal (PAWS) — tulad ng mga alon ng pagkabalisa — ay nangangailangan ng 4-7-8 breathing technique at Selank.	Ang pagtaas ng D2 receptor ay nasusukat at patuloy na umuunlad. Ang mga tunay na sandali ng kasiyahan ay bumabalik. Ang kalinawan ng isip ay nagpapabuti. Ang tugon sa sekswalidad ay bumabalik—maaaring nakakalito kung walang konteksto ng artipisyal na pagpapahusay.	Pagbuo muli ng sistema ng serotonin. Unti-unting bumabalik ang kadalian sa pakikisalamuha. Ang emosyonal na init na dulot ng mephedrone ay nagsisimulang lumitaw—nang may pag-aalinlangan, paminsan-minsan —sa tunay na koneksyon.
Buwan 3–12	Ang paggamit ng GHB ay halos natapos na, at may tamang proseso ng pagbawas ng dosis. Ang natural na antas ng GABA ay bumabalik sa pamamagitan ng mga ehersisyo sa paghinga at pisikal na aktibidad. Ang mga sintomas ng post-acute withdrawal syndrome (PAWS) ay unti-unting nababawasan.	Sistema ng dopamine na nasa o malapit sa normal na antas. Ang natural na pagnanasa sa sekswal ay bumabalik. Ang "flatline" (na nakalarawan sa ibaba) ay nagiging maayos. Ang mapilit na koneksyon sa pagitan ng shabu at sekswalidad ay humihina.	Ang antas ng serotonin ay bumalik sa normal. Ang kumpiyansa sa pakikipag-ugnayan sa lipunan, nang walang gamot, ay nagiging mas madali. Ang pagiging malapit na dulot ng mephedrone ay maaaring matatagpuan sa tunay na koneksyon.

Seksyon 4 — Muling Pagbuo ng Biyolohiya — Ang Pinagsamang Sistema.

Ang suplemento para sa paggaling mula sa chemsex ay pinagsasama ang mga indibidwal na gabay para sa GHB, meth, at cocaine/mephedrone, kasama ang mga karagdagang impormasyon na partikular sa chemsex. Ang layunin: sabay-sabay na muling buuin ang GABA-B function (GHB track), ang produksyon ng dopamine at D2 density (meth track), at ang antas ng serotonin (mephedrone/MDMA track) — habang tinutugunan din ang pundasyon ng methylation na nakakaapekto sa lahat ng tatlo.

4.1 — Ang Pundasyon ng Metilasyon — Mahalaga para sa Lahat ng Programa.

Supplement	Dosis.	Oras.	Bakit ito mahalaga partikular sa paggaling mula sa chemsex?
5-MTHF (L-methylfolate)	400–1000 mcg araw-araw.	Almusal.	Ang kompendyum ay partikular na binabanggit ang mga variant ng MTHFR bilang nagpapataas ng panganib ng pagkahawa sa HIV dahil sa pinsala sa mucous membrane. Ang 5-MTHF ay direktang tumutugon dito—sinusuportahan nito ang integridad ng mucous membrane sa antas ng selula—habang sabay na nagbibigay ng suporta para sa sintesis ng neurotransmitter na sumusuporta sa lahat ng tatlong landas ng paggaling. Para sa paggaling mula sa chemsex, ito ang pinakamahalagang suplemento upang tugunan parehong ang pisikal na panganib ng HIV at ang mga neurokemikal na sanhi nito.
Methylcobalamin (B12)	1000–2000 mcg sa ilalim ng dila.	Magandang umaga.	Nakakapagpabuti kapag ginamit kasama ng 5-MTHF. Ang sabay-sabay na pagkaubos ng iba't ibang sistema dahil sa chemsex (dopamine, serotonin, GABA) ay naglalagay ng pinakamataas na pangangailangan sa mga landas ng sintesis na umaasa sa B12. Sublingual na porma para sa

			pinakamainam na pagsipsip. Sinusuportahan ang integridad ng myelin, na may kaugnayan sa pinsalang neurological na dulot ng meth.
P5P (aktibong B6)	25–50mg	Magandang umaga.	Mga cofactor para sa sintesis ng GABA (GHB), dopamin (meth), at serotonin (mephedrone) nang sabay-sabay. Ang mga enzyme na umaasa sa P5P ay nasa pinakamataas na pangangailangan sa panahon ng paggaling mula sa chemsex. Hindi ito maaaring balewalain sa lahat ng tatlong uri ng gamit.
Magnesium glycinate.	400-600mg elemental	Umaga at gabi.	Ang pinakamataas na prayoridad na suplemento para sa dalawa sa tatlong grupo nang sabay: suporta sa sistema ng GABA-B (GHB track) at modulasyon ng NMDA / pagbabawas ng pagkabalisa (meth withdrawal track). Sinusuportahan din nito ang cardiovascular function — mahalaga ito dahil sa epekto ng mephedrone at meth sa puso. Simulan sa Araw 1.

4.2 — Ang Pinagsamang Kombinasyon ng mga Neurotransmitter

Supplement	Dosis.	Oras.	Pangunahi ng landas.	Notes
L-Tyrosine	500–2000mg	AM, malayo sa protina.	Meth / dopamine	Simulan ang Araw 3-5 kapag kumakain nang regular. Isang sangkap na nagpapataas ng dopamine—tumutugon sa pangunahing kakulangan sa mga gumagamit ng methamphetamine. Iwasan ang pagkain ng protina upang mapabuti ang paggamit nito.

NAC	600–1200mg, dalawang beses sa isang araw.	Umaga at gabi, kasama ang pagkain.	Lahat ng kanta.	Ang balanse ng glutamate ay mahalaga sa lahat ng tatlong programa. Magsimula sa Araw 1. May ebidensya na nakakabawas ito ng cravings sa lahat ng uri ng substance. Ito rin ay may proteksiyon sa atay.
Uridina + DHA + CDP-Cholina (Para sa Kalusugan ng Utak)	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-choline	Magandang umaga sa lahat.	Meth/ dopamina	Ang pagtaas ng bilang ng D1/D2 receptors—ito ang pagbabalik sa normal na istruktura ng sistema ng dopamine na nasira ng shabu. Ito ay isang proseso na tumatagal ng ilang linggo hanggang buwan, ngunit ito ang pinaka-epektibong paraan upang maibalik ang mga receptor batay sa mga ebidensya.
5-HTP	50–100mg	Gabi, 30 minuto bago matulog.	Mephedrone / MDMA / serotonin	Prekursor ng serotonin—tumutugon sa tatlong uri ng kakulangan ng serotonin (mephedrone + MDMA + pangkalahatang sistema). Mahalaga para sa pagbawi ng kalooban at pagtulog. Dito nagsisimula ang muling pagkakaroon ng kaginhawaan sa pakikipag-ugnayan.
L-Theanine	200–400mg	Kung kinakailangan, 2-3 beses sa isang araw.	GHB / pagkabalisa	Mga gamot na nagpapababa ng pagkabalisa at nakakaapekto sa mga sistema ng GABA at NMDA. Hindi ito

				nakakahumaling. Mahalaga lalo na para sa matinding pagkabalisa na nararanasan sa paggamit ng GHB. Ito rin ang pangunahing hindi-medikal na paraan upang suportahan ang sistema ng GABA sa yugto ng paggaling.
Taurina	1-2 gramo araw-araw.	Kasama ng pagkain.	GHB / GABA	Suporta para sa GABA receptor; proteksyon ng nerbiyos; proteksyon ng atay —mahalaga para sa mga gumagamit ng GBL kung saan ang kanilang atay ay nagpoproseso ng precursor. Simulan pagkatapos ng pagbawas ng GHB, hindi habang aktibo ang medikal na pangangalaga.
Inositol	4-12g (ayusin ang dosis).	Hinahati sa mga pagkain.	Mephedrone / serotonin	Sensitibidad ng mga serotonin receptor; pagbawas ng pagkabalisa; ebidensya para sa mapilit na katangian ng pagnanasa. Ito ay partikular na mahalaga para sa mapilit na pagnanasa sa chemsex na madalas lumalabas sa panahon ng paggaling.
Omega-3 EPA + DHA	2-4g araw-araw.	Sa pagkain, umaga.	Lahat ng track.	Anti-inflamasyon sa utak; sumusuporta sa BDNF; nakakatulong sa pakiramdam (mas mataas ang EPA); sumusuporta sa lamad para sa paggaling ng mga

				receptor (DHA). Tinutugunan ang pinsala mula sa tatlong bagay nang sabay-sabay.
Kabute ng Lion's Mane.	500–1000mg	Magandang umaga.	Ang paggamit ng methamphetamine (meth) ay maaaring makaapekto sa kakayahan ng isang tao na mag-isip, matandaan, at gumawa ng mga desisyon. Ito ay tinatawag na cognitive impairment.	Stimulasyon ng NGF at BDNF. Tinutugunan nito ang direktang pagpigil ng methamphetamine sa mga molekula na may kaugnayan sa neuroplasticity. Pagpapabuti ng kognisyon — ang "fog" o kalituhan pagkatapos ng mga sesyon ng chemsex gamit ang methamphetamine ay isa sa pinakamalalang uri ng cognitive impairment sa larangan ng medisina ng addiction.

4.3 — Ang Patong ng Peptide

Peptido	Mekanismo sa iba't ibang uri ng "chemsex".	Pangunahing landas.	Notes
BPC-157	Pagbalanse ng dopamine at serotonin; pagbabago sa GABA-B; pagpapagaling ng bituka at utak; anti-inflammatory; paghilom ng tisyu.	Lahat ng uri — paggamit ng maraming droga.	Ang pinakamabisang peptide sa loob ng balangkas ng paggaling mula sa chemsex — ito ay tumutugon sa dopamine (meth), serotonin (mephedrone), GABA-B (GHB), at pagpapagaling ng bituka (lahat ng tatlong sangkap na ito ay nakakasira sa microbiome ng bituka) nang sabay-sabay. Simulan ang Araw 1 ng yugto ng post-detox. Maaaring inumin nang oral o subcutaneous.
Selank	Gamot na	GHB +	Ang pinakamahalagang

	nagpapabawas ng pagkabalisa sa pamamagitan ng GABA at serotonin; binabawasan ang pagkabalisa nang walang pagdepende; direktang may kaugnayan sa pagkabalisa dahil sa pag-alis ng GHB at sa kakulangan ng serotonin dulot ng mephedrone.	mephedrone tracks	peptide para sa dimensyon ng pagkabalisa—na tumutugon sa parehong pagkabalisa dahil sa pagkawala ng GABA (GHB track) at sa pagkabalisa na may kaugnayan sa serotonin (mephedrone/MDMA track). Hindi nakakaadik. Ginagamit sa pamamagitan ng ilong. Araw-araw sa yugto ng matinding kondisyon.
Semax	Pagtaas ng BDNF at NGF; pagpapabuti ng kognisyon; regulasyon ng dopamine; paggaling ng prefrontal cortex.	Methamphetamine (shabu) - mga epekto sa pag-iisip.	Ang pagkapinsala sa kaisipan dahil sa mga sesyon ng "chemsex" na gumagamit ng methamphetamine nang ilang araw ay malubha. Ang Semax ay tumutugon sa pagbaba ng BDNF na dulot ng methamphetamine at sumusuporta sa paggaling ng prefrontal cortex, na nagbibigay-daan para sa malinaw na pagdedesisyon sa proseso ng paggaling. Para sa paggamit sa ilong. Simulan ang Linggo 1.
Epitalon	Arkitektura ng pagtulog; landas ng pineal; normalisasyon ng ritmo sirkadian.	GHB (ginagamit sa pag-inom) - pagtulog	Ang paggamit ng GHB sa gabi ay nakakasira sa natural na ritmo ng katawan. Ang Epitalon ay sumusuporta sa pineal pathway habang ang unti-unting pagbawas ng dosis ng GHB ay nagtatanggal sa panlabas na mekanismo ng pagtulog. Unang 4–6 na linggo.

Seksyon 5 — Kalusugan Sekswal at Pagbangon

ANG CENTURION — Ang dimensyon na hindi tinutugunan ng karaniwang rehabilitasyon at hindi rin kayang tugunan ng rehabilitasyon para sa mga gumagamit ng droga kasabay ng sekswal na gawain.

Ang bawat gabay tungkol sa ibang sangkap sa seryeng ito ay naglalaman ng seksyon tungkol sa kalusugan ng sekswal na maikli o hindi gaanong mahalaga. Ang gabay tungkol sa chemsex ay hindi maaaring gawin ito. Ang karanasan sa sekswal ang naging pangunahing konteksto kung saan binuo ang buong pattern ng paggamit ng maraming droga. Hindi kumpleto ang paggaling mula sa chemsex—sa biyolohikal, sikolohikal, at relasyonal na antas—nang hindi direktang tinutugunan ang dimensyon ng sekswal.

Ang seksyong ito ay direktang hango mula sa serye ng Protocol 35S ng kompendyum (ang mga espesyal na protocol para sa populasyong ito) at mula sa nilalaman tungkol sa paggaling mula sa sekswal na trauma sa Volume V ng kompendyum.

5.1 — Ang Kumpletong Medikal na Pagsusuri para sa Kalusugan ng Sekswal.

ANG CENTURION — Ang mga Pagsusuri na Hindi Maaaring Hintayin.

Bago ang anumang gawain sa paggaling mula sa mga problema sa sekswalidad: ang pagsusuri medikal. Ang mga testeng ito ay hindi opsyonal at dapat isagawa sa unang linggo ng paggaling, hindi kung kailan mo nararamdaman na handa ka.

- Pagsusuri para sa HIV: Gumamit ng fourth-generation antigen/antibody test. Kung may kamakailang posibleng pagkakalantad, simulan din ang PEP kung nasa loob ng 72 oras. Kung positibo sa HIV: kumonsulta agad sa espesyalista sa pangangalaga para sa HIV. Mayroong available na gamot, epektibo ito, at nagbibigay-daan para sa buong buhay at kalusugan ng sekswalidad. Ang U=U ay totoo.
- Panel ng pagsusuri para sa mga sakit na sexually transmitted:
    * Gonorrhoea (sample mula sa urethra, tumbong, at lalamunan)
    * Chlamydia (parehong sample sites)
    * Syphilis (pagsusuri ng dugo)
    * Herpes (pagsusuri ng dugo kung hindi pa nasusuri dati)
    * Hepatitis C (kung may kasaysayan ng paggamit ng intravenous drugs, kabilang ang "slamming")
    * Hepatitis B (pagsusuri ng dugo at status ng bakuna)
- Pagbabakuna laban sa Hepatitis B kung hindi pa immune: Ang tatlong dosis ay nagbibigay ng proteksyon na panghabambuhay.

- Pagbabakuna laban sa HPV, kung karapat-dapat (hanggang edad 45 sa maraming alituntunin): makabuluhang binabawasan ang panganib ng kanser na may kaugnayan sa HPV.
- Pagbabakuna laban sa Mpox kung hindi immune at nasa lugar na may mataas na kaso: dalawang dosis ng bakuna na Jynneos. Ang Mpox ay kumakalat sa mga parehong grupo o network ng mga taong nakikipag-ugnayan sa sekswal, kung saan madalas nagaganap ang "chemsex."
- CBC para sa levamisole-induced agranulocytosis kung ang cocaine ay bahagi ng gamit.
- Komprehensibong pagsusuri ng metabolismo: paggana ng bato at atay — mahalaga para sa mga gumagamit ng GBL (dahil sa landas ng konbersyon sa atay) at para sa sinumang gumagamit ng droga intravenously.
- Pagsusuri ng cardiovascular: ECG kung may malaking paggamit ng methamphetamine o mephedrone. Pagsubaybay sa presyon ng dugo.

Patuloy na iskedyul ng pagsusuri sa kalusugan ng sekswal habang nagpapagaling: hindi bababa sa bawat 3 buwan sa unang taon. Mas madalas kung aktibo sa pakikipagtalik. Ang pagpapa-test ay hindi parusa—ito ay isang paraan upang seryosohin ang iyong kalusugan.

5.2 — Ang Bitag ng Kemikal na Pagiging Malapit.

ANG CENTURION — Ang Kompendyum ay tinatawag itong "Isang Kakulangan sa Kaalaman" nang eksakto.

Ayon sa kompendyum tungkol sa "chemical intimacy trap": "Para sa maraming tao na nasa proseso ng paggaling, ang unang sekswal na karanasan nang walang gamit ay hindi isang 'pagbabalik'. Ito ay isang 'unang' karanasan. Sa bawat pag-inom o paggamit, ang bawat intimong ugnayan ay naiimpluwensyahan ng kemikal. Ang sistema ng nerbiyos ay hindi natutunan kung paano tanggapin ang katotohanan at diretsong koneksyon sa pagitan ng dalawang tao—ang pagiging bukas, ang kawalan ng katiyakan, at ang lalim ng damdamin na nararamdaman kapag walang anumang bagay na nagtatago o nagpapagaan sa ugnayan. Ito ay hindi isang moral na pagkakamali. Ito ay isang kakulangan sa kaalaman."

Sa paggaling mula sa chemsex, ang agwat na ito ay madalas na mas malalim kaysa sa anumang iba pang uri ng rehabilitasyon mula sa droga. Ang mga gamot ay hindi basta-basta naroroon habang nagtatalik; sila ang kinakailangan para magkaroon ng seksuwal na interaksyon. Hindi natutunan ng sistema ng nerbiyos ang mga kasanayan sa malinis na sekswal na intimasi dahil halos walang pagkakataon para sa ganitong uri ng karanasan.

Ano ang ibig sabihin nito para sa paggaling: Ang unang karanasan ng sekswal na kalinisan pagkatapos ng chemsex ay tunay na isang bagong yugto. Ito ay hindi ang muling pagkabuhay ng dating "sarili" sa sekswalidad bago gumamit ng droga. Para sa maraming tao sa proseso ng paggaling, walang "dating sarili" sa sekswalidad na

maaaring ibalik—ang pattern ng chemsex ay nagsimula noong mga formative na taon ng sekswal na pag-unlad.

5.3 — Ang Pagbagsak ng Pulso

ANG CENTURION — Ang Panahon na Parang Walang Hanggang Pagkawala at Hindi Ito.

Ang kompendyum ay naglalarawan ng "flatline": 'Sa maagang paggaling, maraming tao ang nakakaranas ng katahimikan kung saan dating naninirahan ang pagnanasa. Walang pagkabuhay. Walang interes. Walang hilig na makipag-ugnayan sa anumang uri.' Sa paggaling mula sa chemsex, halos lahat ay nakakaranas nito dahil ang mga sistema ng dopamine at serotonin na labis na napuno upang lumikha ng hypersexual na estado ay ngayon ay naubos, at pansamantalang isinara ng utak ang mga sirkito ng sexual arousal na paulit-ulit na labis na napa-stimulate.

Karanasan ng pagkawala ng tibok ng puso.	Ano ang nangyayari?	Ano ang gagawin?
Walang pagnanasa – kumpletong kawalan ng pagkabuhay o interes.	Nabawasan ang mga sistema ng dopamine at serotonin; inaayos ng sistema ng pagganyak upang lumayo sa mga artipisyal na matinding stimuli; muling binubuo ng utak ang sensibilidad sa natural na stimulasyon na dating natabunan dahil sa maraming taon ng kemikal na paggamit.	Ang gabay na ito: huwag magpanic, huwag magsuri, huwag pilitin. Ito ay isang panahon, hindi isang hatol. Alagaan ang iyong sarili — pahinga, ehersisyo, nutrisyon, pakikipag-ugnayan — ang pundasyon kung saan muling itatayo ang iyong kagustuhan. Mawawala rin ang "flatline." Ang tagal ay nag-iiba: 1–3 buwan para sa mga gumagamit ng meth o may pangunahing karanasan sa chemsex; 3–6+ buwan para sa mga pattern na kinasasangkutan ng madalas na paggamit ng MDMA.
Ang pakikipagtalik na walang impluwensya ng alak ay maaaring maging walang sigla, mekanikal, o mahirap tanggapin.	Ang sistema ng nerbiyos ay natutunan na ang pagkabuhay-buhay (sexual arousal) ay katumbas ng estado ng paggamit ng droga. Ang estado ng paggamit ng droga ay wala. Ang mekanismo ng pagkabuhay-buhay ay patuloy pa rin sa paghahanap ng karaniwang sanhi nito. Naroon ang natural na landas ng pagkabuhay-buhay, ngunit hindi	Unang hakbang sa pagbuo ng malapit na relasyon: mga hindi sekswal na pisikal na kontak (paghawak, masahe, yakap) na hindi nangangailangan ng anumang uri ng "performance." Unti-unting pagbabalik sa mga karanasan na nagpapasigla ng pandama nang walang presyon ng sekswal na kasiyahan. Kadalasan, ang kahihiyan tungkol sa seksuwalidad ang

	ito pamilyar.	nakatago dito—maaaring kailanganin ang suporta mula sa isang therapist.
Sinusubukan upang alamin kung ang isang function ay nagbalik na ng resulta.	Ang panonood ng pornograpiya upang malaman kung gumagana pa ang pagiging stimulated, o ang paulit-ulit na pagsusuri para sa mga senyales ng reaksyon, ay nagdudulot ng pagkabalisa sa isang sistema na nagpapagaling sa pamamagitan ng pahinga. Ang bawat pagsubok ay nagpapaliban sa proseso ng paggaling.	Itigil ang pagsubok. Ang problema ay ang mismong pagsubok, hindi ang ebidensya ng isang problema. Ang pagkabalisa na dulot ng pagsubok ang pumipigil sa natural na paggising ng pagnanasa. Ang kompendyum ay nagtuturo: "Obserbahan nang walang paghahabol." Hindi kailangang kumilos kaagad sa mga palatandaan ng bumabalik na pagnanasa.

5.4 — Pagbuo Muli ng Malusog na Sekswalidad

ANG SENTURYON — Pag-aaral ng mga Bagay na Hindi Naituro — Pakikipag-ugnayan Nang Walang Hadlang.

Ang kompendyum ay nagsasabi: "Ang tunay na pisikal na ugnayan na dating pinamamahalaan ng kemikal ay nangangailangan ng muling pagkatuto mula sa simula. Ang mga kasanayan sa malinis na intimasi—pagiging naroroon sa katawan, pagtanggap sa kahinaan ng pagiging nakikita, at pananatili kahit na labis ang damdamin—ay nalampasan. Ang paggaling ay hindi isang pagbabalik. Ito ay isang simula."

Ang praktikal na balangkas para sa muling pagbuo ng malusog na sekswalidad sa proseso ng paggaling mula sa chemsex:

- Buwan 1–3 (ang panahon ng pagiging walang reaksyon): Walang obligasyon na makilahok sa anumang aktibidad na sekswal. Ituon ang pansin sa pisikal na intimasiya na hindi sekswal — haplos, init, presensya ng katawan kasama ang mga pinagkakatiwalaan. Ang sistema ng nerbiyos ay muling natututo na ang mga katawan ay maaaring magkalapit nang walang interbensyon ng kemikal. Ito ay tunay na pagkatuto sa antas ng neurological, hindi lamang isang dagdag na benepisyo sa therapy.
- Sa ikatlong buwan at patuloy, kapag nagsisimulang bumalik ang pagnanasa: magsimula sa mga intimate na karanasan na may mas mababang intensidad at hindi gaanong komplikado. Hindi yung maraming kasama, maramihang araw na "chemsex" na dati mong ginagawa—ito ay maaaring gawin sa ibang pagkakataon, kung ito pa rin ang bahagi ng iyong pagiging sekswal, ngunit dapat itong nakabatay sa isang malinis at maayos na pamumuhay. Magsimula sa mga bagay na kayang tiisin ng iyong nervous system nang hindi nagko-collapse.

- Ang kahihiyan sa sekswalidad: Para sa maraming tao sa proseso ng paggaling mula sa chemsex, lalo na yaong mga gumamit ng kemikal upang mawala ang inhibisyon at makaranas ng sekswalidad na tila imposible o nakakahiya kapag sila ay nasa bingit, ang pagbabalik sa kalinisan ay nagdudulot din ng pagbalik ng kahihiyan. Ito ay hindi ebidensya na ang pagnanasa sa sekswalidad mismo ay mali. Ito ay ebidensya na ang kahihiyan ay naroroon pa bago pa man ang chemsex at nangangailangan ito ng sarili nitong therapeutic na atensyon. Ang therapy na sumusuporta sa LGBTQ+ ay ang tamang konteksto para sa ganitong uri ng paggaling.
- Katayuan ng HIV at pagkakakilanlan sa kasarian: Kung positibo sa HIV—kung bagong diagnosis man o matagal na—ang proseso ng paggaling sa aspeto ng sekswalidad ay kinabibilangan ng pagproseso ng emosyon kaugnay ng diagnosis, kasabay ng praktikal na katotohanan ng U=U. Ang isang taong hindi nakakadetekta ng HIV ay hindi maaaring magtransmit nito. Binabago nito nang lubusan ang larawan ng sekswalidad—para sa maraming tao, inaalis nito ang takot na nagtutulak sa kanila upang gumawa ng mas mapanganib na pag-uugali kaysa sa kung sila ay tapat na nagsasabi ng kanilang katayuan.
- Monogamiya, hindi monogamiya, at komunidad na seksuwal: Madalas nangyayari ang chemsex sa mga partikular na konteksto ng sosyal-seksuwal na komunidad (mga app, lugar, social network). Ang paggaling ay hindi nangangailangan ng monogamiya o pagtalikod sa mga tiyak na gawain na seksuwal. Nangangailangan ito ng isang malinaw at responsable na relasyon sa anumang komunidad at gawain na seksuwal na totoo sa isang tao. Mayroong mga sober na komunidad na queer, sober na komunidad na seksuwal, at mga lugar para sa paggaling na tahasang sumusuporta sa LGBTQ+ at madali itong mahahanap.

Seksyon 6 — Pamamahala ng HIV at Kalusugan sa Pagbawi.

ANG CENTURION — Protokol 42 na Inilapat — Ang Firewall Stack para sa Taong Nagpapagaling mula sa Chemsex.

Ang Protokol 42 ng kompendyum ay nagbibigay ng kumpletong balangkas para sa pag-iwas at pamamahala ng HIV. Ang seksyong ito ay inilalapat nito partikular sa rehabilitasyon mula sa "chemsex."

6.1 — Kung Ikaw ay Negatibo sa HIV

- PrEP (Pre-Exposure Prophylaxis): Kung hindi ka gumagamit ng PrEP at sumasali ka sa chemsex, magsimula ng PrEP bago ang anumang karagdagang aktibidad na sekswal. Tinatawag ito ng compendium na "the Pre-Execution Firewall." Ang Truvada at Descovy (inumin araw-araw) at Apretude (inyeksyon, kada 2 buwan) ay nagbibigay ng higit sa 99% proteksyon laban sa HIV kapag ginagamit nang tuloy-tuloy. Available ito sa iyong doktor, klinika ng kalusugan na sekswal, o serbisyo para sa HIV.
- PEP (Post-Exposure Prophylaxis): Kung ikaw ay maaaring naexposed sa HIV dahil sa "chemsex," simulan ang PEP sa loob ng 72 oras. Ito ay isang 28-araw na gamutan. Mas maaga ang pagsisimula, mas mataas ang bisa nito. Magtanong sa anumang emergency department o klinika para sa kalusugan ng reproductive system.
- Pagpapa-test para sa HIV: kada 3 buwan habang aktibo sa pakikipagtalik. Ang ika-4 na henerasyon ng test ay maaaring makita ang HIV sa loob ng 18–45 araw pagkatapos ng pagkakalantad. Ang "window period" ng isang lumang test ay hindi pareho sa "window period" ng isang modernong test.
- Pagsubaybay sa Hepatitis C: Kung ang paggamit ng intravenous drugs (IV) ay bahagi ng iyong gawain sa chemsex, kailangan kang sumailalim sa pagsusuri para sa Hepatitis C tuwing 3 buwan. Ang Hepatitis C ay maaaring gamutin. Ang mga direktang antiviral na gamot ay nakakamit ng lunas sa loob ng 8-12 linggo sa karamihan ng mga kaso. Hindi kumplikado ang pagpapasuri at pagpapagamot. Ang problema ay kapag mayroon kang impeksyon ngunit hindi mo ito alam.

6.2 — Kung Ikaw ay Positibo sa HIV

Ang balangkas ng kompendyum: "Ang isang kasosyong positibo sa HIV na may napigilang viral load ay hindi maaaring maghatid ng impeksyon. Naroroon ang virus, ngunit 'nakakulong' at hindi maaaring magdulot ng pagkahawa." Ang U=U (Undetectable = Untransmittable) ay hindi isang estratehiya para sa pagbabawas ng panganib. Ito ay isang katotohanang siyentipiko na napatunayan ng mga pag-aaral na PARTNER at PARTNER2, na sumasaklaw sa libu-libong mag-asawang may magkaibang status ng HIV sa loob ng maraming taon.

- Kung kamakailan lamang nadiskubre na mayroon kang HIV: kumonsulta agad sa isang espesyalista sa HIV o sa isang klinika ng HIV. Ang pagsisimula ng paggamot sa maagang yugto ng impeksyon ay lubos na inirerekomenda. Para sa karamihan, ang gamutan ay isang tabletang iniinom araw-araw. Karamihan sa mga taong umiinom ng gamot ay nabubuhay nang normal.
- Kung ikaw ay nakadiagnose na at kasalukuyang ginagamot: siguraduhing ang iyong viral load ay hindi matutukoy bago ipagpatuloy ang pakikipagtalik nang walang karagdagang mga paraan ng pag-iwas. Kung hindi napigilan ang viral load — ito ay isang medikal na prayoridad. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa HIV kung bakit hindi nakakamit ang pagsugpo.
- Ang paggamit ng droga sa sekswal na gawain ay maaaring makagambala nang malaki sa pagsunod sa antiretroviral therapy (ART). Ang hindi pag-inom ng mga gamot na ART—kahit paminsan-minsan—ay maaaring magdulot ng pagbabalik ng virus. Kung ang iyong paggamit ng droga sa sekswal na gawain ay nakakaapekto sa iyong pagsunod sa HIV medication, mahalagang talakayin ito sa iyong doktor tungkol sa mga long-acting injectable ARTs (tulad ng Cabenuva), na maaaring ibinibigay buwan-buwan o kada dalawang buwan, at inaalis ang pangangailangang uminom ng gamot araw-araw.
- Kalusugan ng isip at HIV: Ang pagkatuklas ng HIV sa konteksto ng paggaling mula sa chemsex ay nagdadala ng partikular na pasanin sa sikolohiya—hiya, kalungkutan, takot—na nangangailangan ng suporta. Ang pangangalaga sa kalusugan ng isip na sumusuporta sa LGBTQ+ ang nararapat na konteksto. Maraming taong nabubuhay kasama ang HIV ang nag-uulat na ang paggamot at U=U ay radikal na binago ang kanilang relasyon sa kanilang diagnosis, mula sa isang sakuna tungo sa isang kondisyon na maaaring pamahalaan. Ang pagbabagong ito ay available at totoo.

Seksiyon 7 — Ang Pagnanasa sa Kemikal na Sekswal — Pag-unawa at Pagpigil.

ANG CENTURION — Ang pagnanasa ay para sa kumpletong estado, hindi para sa anumang indibidwal na droga.

Ang pagnanasa sa chemsex ay may ibang katangian kumpara sa pagnanasa sa iisang uri ng droga dahil ang pinagnananasa ay hindi isang partikular na gamot—ito ay isang karanasan. Ang pagnanasang ito ay hindi para sa meth, GHB, o mephedrone mismo, kundi para sa kabuuang estado ng chemsex: ang sekswal na intensidad, ang kawalan ng pagpigil, ang emosyonal na pagkakalapit, ang pakiramdam ng pagiging bahagi, at ang gabi (o mga araw) na lumipas sa labas ng normal na oras.

Ito ay nangangahulugan na ang pagnanasa sa chemsex ay may maraming sanhi na hindi karaniwan sa mga pagnanasang nakatuon lamang sa isang substance. Maaari itong ma-trigger ng sexual arousal (ang pagkabuhay-buhay ay maaaring maging senyales para sa chemsex). Maaari rin itong ma-trigger ng kalungkutan (ang pangangailangan na kabilang). Sa pamamagitan ng isang partikular na app o platform. Sa isang tiyak na oras ng linggo. Dahil sa stress (ang pagnanais na makatakas). Dahil sa isang partikular na grupo ng mga tao. Dahil sa alaala ng ilang partikular na tao.

Mga Sanhi ng Matinding Pagnanasa na Kaugnay sa Chemsex:

* **Mga lugar kung saan karaniwang ginagamit ang mga droga.**
* **Mga taong kasama mo kapag gumagamit ka ng droga.**
* **Mga bagay na nagpapaalala sa iyo ng paggamit ng droga, tulad ng mga bote o tubo.**
* **Ang pakiramdam ng kasiyahan o ginhawa na dulot ng droga.**
* **Stress, pagkabalisa, o kalungkutan.**

Hindi ko maintindihan ang iyong kahilingan. Maaari mo bang ulitin o magbigay ng karagdagang detalye?	Ano ang hinahanap ng pagnanasa?	Walang ibinigay na teksto para isalin. Mangyaring magbigay ng teksto sa wikang Ingles o anumang ibang wika maliban sa Filipino.
Ang pagkabuhay-buhay.	Ang utak na natutunan na ang sekswal na pagkabuhay = chemsex ay nagpapagana ng	Ang pagiging sekswal na nagpapagana ay totoo. Ang reaksyon ng "chemsex" ay

	"chemsex anticipation circuit" kapag may sekswal na pagkabuhay. Ang pagnanasa ay para sa buong karanasan na dati nang iniuugnay sa sekswal na pagkabuhay.	natutunan ngunit hindi kinakailangan. Mag-ehersisyo upang mapigilan ito. Makipag-ugnayan sa isang taong tumutulong sa iyong paggaling. Mawawala ang pagiging nagpapagana nang walang pangangailangan ng "chemsex" para malutas ito. Ang "flatline" ay maaaring mangahulugan na ang trigger na ito ay maaaring wala sa maagang yugto ng paggaling—kapag bumalik ito, magiging mahalaga ang mga paraan upang mapigilan ito.
Mga aplikasyon at plataporma ng digital.	Ang Grindr, BBRT, at iba pang mga aplikasyon ay naging pangunahing paraan upang makasama sa mga sesyon ng "chemsex." Ang mismong aplikasyon ay isang kombinasyon ng mga pahiwatig — ang interface, ang mga larawan, ang pag-asam — na nagpapasimula sa "chemsex circuit."	Burahin nang buo ang mga aplikasyon sa loob ng unang 90 araw minimum. Ito ay hindi pag-iwas na katumbas ng pagkatalo—ito ay muling pagdidisenyo ng kapaligiran (Protocol 05) bilang gamot. Kung ang mga dating aplikasyon ay ibabalik, hindi dapat ito gawin nang sabay sa proseso ng paggaling mula sa chemsex.
Biyernes / Sabado ng gabi (oras ng sesyon).	Ang utak na sinanay upang umasa sa isang sesyon ng "chemsex" sa mga tiyak na oras ng linggo ay maaaring magdulot ng pananabik kahit sa mga oras na iyon, kahit na ilang buwan pagkatapos ng rehabilitasyon.	Magplano bawat Biyernes at Sabado sa unang anim na buwan ng paggaling gamit ang mga nakabalangkas, mataas na intensidad na alternatibong aktibidad. Dapat punuin ang oras kung kailan maaaring lumitaw ang cravings bago pa man dumating ang cravings. Huwag hayaang walang plano ang weekend at umasa sa lakas ng loob upang punan ang puwang.
Pag-iisa at paghihiwalay sa lipunan.	Ang pakiramdam ng pagiging kabilang at koneksyon na ibinibigay ng chemsex ay isa sa mga pinakamahalagang aspeto nito. Ang kalungkutan ay direktang nagdudulot ng pagnanasa para sa karanasang ito na kadalasang nagtatapos dito.	Impormasyon sa pakikipag-ugnayan. Anumang impormasyon sa pakikipag-ugnayan. Ang komunidad ng "chemsex" ay nagbibigay ng pagiging kabilang sa pamamagitan ng isang partikular na paraan—ang komunidad ng paggaling ay nagbibigay nito sa pamamagitan ng ibang paraan. Mga lugar ng paggaling na sumusuporta sa LGBTQ+, mga

		grupo ng labindalawang hakbang na espesyal para sa populasyong ito (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), o anumang komunidad na walang alkohol at hindi nangangailangan ng pagtalikod sa identidad na sekswal.
Stress sa trabaho, pagtanggi, o emosyonal na sakit.	Ang kakayahan ng "chemsex" na magbigay ng alternatibong realidad, lalo na sa mga panahon ng matinding stress, ay nangangahulugang anumang masakit na karanasan ay maaaring magdulot ng pagnanasa para sa pagtakas.	Protocolo 01 (Tahanan) para sa matinding pagkabahala. Ang pagsasanay ng paghinga. Therapeutic contact. Ang pangunahing pagkakaiba: pagharap sa pagkabahala kaysa sa pagtakas mula dito. Ang mga contemplative practices na nagpapataas ng tolerance para sa mahihirap na emosyonal na estado ay ang pangmatagalang interbensyon para sa trigger na ito.
Mga taong kasama sa "chemsex" scene.	Ang ilang partikular na indibidwal mula sa komunidad ng "chemsex" ay nagsisilbing "compound cues" – sila ang nagpapagana sa buong kondisyon. Ang pakikipag-ugnayan sa kanila, pagkakita sa kanila sa social media, o pagdaan sa kanila sa komunidad ay maaaring magdulot ng biglaang at matinding pagnanasa.	Ang mga pagpipilian sa pag-block at pag-mute sa social media ay angkop na mga hakbang pangkaligtasan, hindi ito kabastusan. Ang Protocolo 08 (arkitektura ng sosyal) ay tumutukoy sa kumpletong muling pagsasaayos ng network ng sosyal na kinakailangan para sa paggaling mula sa chemsex. Maaaring mapanatili ang ilang relasyon mula sa network ng chemsex sa mga sober na konteksto sa paglipas ng panahon—ngunit karamihan ay hindi maaaring mapanatili sa maagang yugto ng paggaling dahil sa mataas na panganib ng cravings.

ANG PAGGAMIT NG GAMOT SA SEKSWAL NA GAWAIN: PROTOKOL PARA SA PAGPIGIL SA KAGUSTUHAN (5 MINUTO)

1. Pangalanin ang kumpletong layunin ng pagnanasa. Hindi "Gusto kong gumamit." Anong partikular na karanasan ang hinahanap ng pagnanasa? Ang sekswal na intensidad ba? Ang pagiging kabilang? Ang pagtakas? Ang emosyonal na intimidad? Ang pagtukoy sa layunin ay nagbabago ng reaksyon mula "labanan ang droga" patungo sa "hanapin ang alternatibong layunin."

2. UMALIS SA LUGAR O PLATPORM. Kung ikaw ay nasa isang dating app o sa isang lugar na may mahabang pila, umalis kaagad. Kung ikaw ay nag-iisa sa bahay tuwing Biyernes ng gabi, lumipat ng lokasyon. Ang pagbabago ng pisikal at digital na kapaligiran ang unang dapat gawin.
3. MAGSAWANG 4-7-8. Ulitin ng anim na beses. Ang pagnanasa sa "chemsex" ay may maraming aspeto sa utak na sabay-sabay na gumagana. Anim na siklo, hindi apat, upang ma-activate ang sapat na tugon ng parasympathetic nervous system.
4. Uminom ng NAC, L-THEANINE, at MAGNESIUM. Ang neurological na dahilan sa likod ng pagnanasa ay mayroong biochemical na bahagi na maaaring tugunan nang direkta. Ito ang tatlong pinakamahalagang suplemento para sa komplikadong estado ng pagnanasa.
5. KONTAK – LALO NA ANG MGA ORGANISASYON O INDIBIDWAL SA KOMUNIDAD NG PAGBANGON. Hindi isang kontak sa usapin ng sekswal na kalusugan lamang. Hindi rin isang ordinaryong kaibigan na hindi alam ang iyong pagbangon. Dapat itong isang taong nauunawaan ang pagbangon mula sa paggamit ng mga sangkap, tulad ng:
   * Crystal Meth Anonymous
   * Isang tagapangalaga ng sekswal na kalusugan
   * Isang tagapagbigay ng serbisyo sa pagbangon na may kaalaman tungkol sa komunidad na ito
   * Isang therapist na may kasanayan sa pagtulong sa mga taong nakakaranas ng problema sa paggamit ng sangkap.
6. GAWIN ANG MATAAS NA INTENSIDAD NG NATURAL NA PAGPAPALIGAYA. Isang bagay na may tunay na intensidad—parehong intensidad na ibinibigay ng chemsex. Mahirap na ehersisyo, paglangoy sa malamig na tubig, malikhaing gawain, at kompetisyon. Ang pagnanasa ng utak ng isang mandirigma ay nangangailangan ng tugon na katumbas ng antas ng isang mandirigma, hindi isang katamtamang tugon.
7. Ano ang nag-udyok nito? Ano ang gustong puntahan ng function na ito? Ano ang ginawa mo? Ano ang nangyari sa intensidad ng pagnanasa? Pagkatapos ng tatlong linggo, ang datos na ito ay magpapakita ng iyong partikular na istraktura ng pagnanasa—ang mga pattern, ang mga nag-uudyok, ang mga function—na may kalinawan na walang panlabas na tagamasid ang makapagbibigay.

Seksyon 8 — Komunidad, Pagkakakilanlan, at ang Arkitektura ng Matatag na Pagsasama.

ANG SENTURYON — Ang paggaling ay hindi dapat mangailangan na iwanan mo ang iyong komunidad; ito ay dapat bumuo ng isang bagong buhay sa loob nito.

Ang pinakamahalagang hamon sa arkitektura ng paggaling mula sa chemsex ay ito: ang "chemsex scene" ay nagbigay ng tunay na komunidad, tunay na pakikipagkaibigan, tunay na paraan ng pagpapahayag ng pagkakakilanlan sa kasarian, at tunay na pagkakaibigan, kasabay ng mga gamot. Ang pag-alis ng mga gamot nang hindi tinutugunan ang tungkulin ng komunidad ay nagdudulot ng paghihiwalay—at ang paghihiwalay ay ang kapaligiran kung saan pinakamadalas na nagaganap ang pagbabalik sa dati.

Ang paggaling mula sa chemsex ay hindi nangangailangan ng pag-iwan sa komunidad ng mga bakla, bisexual, o queer. Hindi nito kailangan ang pagiging celibate. Hindi rin nito kailangan ang pagsuko sa identidad o mga gawain na tunay sa isang tao bago pa man nagsimula ang pattern ng chemsex. Nangangailangan ito ng pagbuo ng isang bersyon ng komunidad na walang gamot—pagkakasama, koneksyon, sekswal na ekspresyon, at ang kalayaan upang maging ganap na sarili—sa pamamagitan ng mga paraan na hindi kinasasangkutan ng mga substansiya.

Pagbuo ng Komunidad na Walang Alkohol para sa mga LGBTQ+

- Crystal Meth Anonymous (CMA): partikular na nakatuon sa mga komunidad ng LGBTQ+ na apektado ng paggamit ng methamphetamine, at may malakas na presensya sa mga pangunahing lungsod. Ang pinagsamang karanasan ng "chemsex" ay lumilikha ng isang espesyal na antas ng pag-unawa na maaaring hindi maibigay ng mga pangkalahatang grupo ng paggaling.
- Mga pagpupulong ng SMART Recovery para sa mga LGBTQ+: isang sekular na alternatibo sa labindalawang hakbang, na may patuloy na pagdami ng mga pagpupulong na partikular para sa mga LGBTQ+.
- Mga serbisyo ng suporta na partikular para sa chemsex: Sa UK, maraming organisasyon ng kalusugan sexual at HIV ang nag-aalok ng mga espesyal na programa ng suporta para sa chemsex. Sa US, may mga organisasyon tulad ng San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York), at maraming organisasyon ng pangangalaga sa HIV na nagbibigay ng counseling na may kaalaman tungkol sa chemsex. Ang therapist na may kaalaman tungkol sa chemsex ay ang pinakamahalagang relasyon sa klinika para sa paggaling.
- Mga lugar na panlipunan para sa mga LGBTQ+ na walang alak: mga bar na walang alak, mga aktibidad sa loob ng komunidad ng Pride na walang alak, mga liga ng sports para sa mga LGBTQ+, mga organisasyong pangkumunidad, mga pagkakataon upang magboluntaryo. Ang pagkakaisa

ng komunidad ay hindi nangangailangan ng mga substansiya upang umiral—ngunit ang bersyon na walang alak ay nangangailangan ng sadyang pagbuo dahil ito ay mas hindi nakikita kaysa sa bersyon na may kaugnayan sa mga substansiya.

- Ang komunidad ng paggaling bilang isang sistema panlipunan: Maraming tao sa proseso ng paggaling mula sa chemsex ang nakakahanap ng kanilang pinaka-tapat na komunidad sa ibang mga taong naiintindihan ang partikular na karanasan ng chemsex at ang partikular na karanasan ng paggaling mula dito. Ang ibinahaging kaalaman—tungkol sa kung ano ang pakiramdam ng mga droga, kung magkano ang halaga nito, at kung ano ang hitsura ng muling pagbuo—ay lumilikha ng isang uri ng intimasi na hindi kayang tularan ng komunidad ng gumagamit o ng mga pangkalahatang lugar para sa paggaling.

Ang Tanong Tungkol sa Pagkakakilanlan.

ANG SENTURYON — Ang pagkatao mo ay hindi nakadepende sa ginagawa mo.

Madalas, ang paggaling mula sa chemsex ay kinasasangkutan ng isang partikular na krisis sa identidad: "Kung hindi ako ang taong pumupunta sa mga sesyon, sino ba talaga ako sa sekswal?" Para sa mga taong ang buong buhay seksuwal nila ay naganap sa loob ng konteksto ng chemsex, ang pagiging malinis ay hindi ibabalik ang isang dating identidad na seksuwal—kailangan itong buuin.

Ang paninindigan ng kompendyum: ang paggaling ay hindi nangangahulugang pagkawala ng identidad. Ang sekswal na identidad—tulad ng gay, bi, queer, o anumang iba pa—ay hindi katumbas ng chemsex. Ang pakikilahok sa komunidad ay hindi nangangahulugang paggamit ng mga substansiya. Ang pagkamalikhain, ang sigla, at ang pagnanais para sa matinding karanasan na nagdulot sa utak ng isang indibidwal upang magustuhan ang chemsex—hindi ito ang mga droga. Ito ay mga katangian ng isang tao na umiiral bago pa man ang paggamit ng droga, at nananatili pa rin na maaaring gamitin at ituon sa ibang bagay maliban sa isang "session."

Ang paggaling ay ang pagbuo ng isang sekswal at panlipunang identidad na hindi nangangailangan ng mga substansiya upang makamit ito. Ang prosesong ito ay maaaring tumagal ng ilang taon. Ito ay hindi paggaling mula sa kung sino ka, kundi pagtuklas kung sino ka nang walang anumang "filter."

Seksyon 9 — Pag-navigate sa Recovery Kernel: Ang Iyong Mapa ng Protokol.

Ang paggaling mula sa chemsex ay ang pinakamahirap na proseso na kailangang sundin sa seryeng ito. Ang mga gabay para sa bawat partikular na gamot ay nagbibigay ng detalyadong impormasyon. Ang gabay na ito ay nag-uugnay sa lahat ng mga ito.

Yugto	Mga Protokol.	Pangunahing pokus.	Walang ibinigay na teksto.
Krisis Medikal (Araw 0-7)	Gabay tungkol sa GHB (Seksyon 3); Propesyonal medikal; Klinika ng kalusugan sexual.	Pamamahala ng pag-alis sa GHB; pagsusuri para sa HIV/STI; PEP kung kinakailangan; pagsisimula ng PrEP.	Ang unang 72 oras ay nakadepende sa pamamahala ng pagkalasing dahil sa GHB. Ang lahat ng iba pang hakbang ay susunod kapag naayos na ang agarang panganib medikal. Ang pagsusuri para sa HIV/STI sa loob ng unang linggo ay hindi maaaring laktawan.
Basehiyang Biolohikal (Araw 1–14)	Protocol 07, 09, 17, 18; Pinagsamang suplemento (Seksyon 4)	Tatlong uri ng suplemento; nutrisyon; pag-inom ng tubig; pagtulog; magnesium. Araw 1.	NAC at magnesium sa Araw 1—tinutugunan ang lahat ng tatlong bahagi nang sabay-sabay. Nagsisimula ang Tyrosine sa Araw 3–5. Ang 5-HTP ay nagsisimula sa Araw 1 (gabi). Ang kombinasyon ng mga gamot para sa lahat ng tatlong bahagi ay itinatag sa loob ng unang dalawang linggo.
Pagdidiseny o ng Digital at Kapaligiran (Araw 1-30)	Protocol 05, Protocol 08	Tanggalin ang mga app; muling pag-aayos ng mga social network; pag-alis ng mga trigger; pamamahala ng mga kontak na may kaugnayan sa chemsex.	Ang mga aplikasyon ay dapat tanggalin sa loob ng unang 24 oras. Hindi "sa kalaunan." Ang istraktura ng sesyon ng chemsex ay pangunahing inaayos sa pamamagitan ng mga digital na plataporma—ang pagbabago ng kapaligiran ay dapat isama ang digital na kapaligiran nang komprehensibo. Ito ang pinakamahirap na pagbabago sa ugali para sa maraming tao sa proseso ng paggaling mula sa chemsex.
Pagmamapa ng Genoma (Mga Linggo 1-4)	Seksyon 15 (Koleksyon ng Impormasyon), Seksyon 2 ng gabay na ito.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6	Ang mataas na resulta sa GABRA2 ay ang pinakamahalagang impormasyon para sa medikal na pangkat sa paggamot ng GHB. Ang COMT Val/Val ay nagpapahiwatig ng antas ng gamutan. Ang status ng MTHFR ay nagpapatunay na ang 5-

			MTHF ay dapat unahin. Ang SLC6A4 short/short ay nagpapakita ng profile kung saan ang serotonin ang pangunahing apektado, at nangangailangan ito ng pinakamalalim na suporta para sa paggamit ng mephedrone.
Kalusugan Sekswal at Pamamahala ng HIV (Patuloy).	Protocolo 42 (Pag-iwas sa HIV); Seksyon 5 at 6 ng gabay na ito; Klinika ng kalusugan sexual.	Pagsunod sa PrEP o ART; pagpapa-test para sa mga sakit na sexually transmitted (STI) kada tatlong buwan; muling pagbuo ng malusog na sekswalidad; pagharap sa mga mahihirap na sitwasyon.	Ang programa sa kalusugan ng sekswal ay tumatakbo sa buong panahon ng paggaling—hindi bilang pansamantalang solusyon kundi bilang isang permanenteng gawain. Ang regular na pagsusuri para sa mga sakit na nakukuha sa pamamagitan ng pakikipagtalik (STI) kada tatlong buwan, ang patuloy na pagsunod sa gamot para sa PrEP o ART, at ang unti-unting pagbuo ng kakayahang magkaroon ng malusog na sekswalidad ay mga gawi na dapat gawin habambuhay, hindi lamang sa simula ng paggaling.
Arkitektura ng Komunidad (Mga Linggo 2–12)	Protocol 04, Protocol 08, Protocol 16; CMA o katumbas.	Komunidad ng mga LGBTQ+ na walang bisyo; suporta batay sa kaalaman tungkol sa "chemsex"; relasyon na nakabatay sa terapiya.	Ang komunidad na ibinigay ng chemsex ay dapat palitan—hindi ng isang mas malalang komunidad o ng isang komunidad na nagpapakasal, kundi ng isang bersyon na walang droga ng pagiging bahagi at koneksyon. Ito ang pinakamahalagang proyekto sa katamtamang panahon sa paggaling mula sa chemsex, at ito rin ang pinakamahalaga para sa pangmatagalang tagumpay.
Pagkilala sa Pagkakakilanlang Sekswal (Buwan 2-12)	Protocol 20, 21, 35S series; Terapiya na sumusuporta sa komunidad ng LGBTQ+.	Pagbuo ng pagkakakilanlang sekswal; pagproseso ng kahihiyan; pagpapaunlad ng malusog na seksuwalidad; ang "flatline" at ang solusyon nito.	Ang espesyal na Protokol 35S, na matatagpuan sa Volume VII ng pangunahing Compendium, ay nagbibigay ng detalyadong balangkas para sa gawaing ito. Ang isang therapist na sumusuporta sa LGBTQ+ at may karanasan sa chemsex ang pinakamahalagang relasyon sa klinikal na yugtong ito.
Mahabang Plano (6 Buwan o Higit Pa)	Protocol 24, 25, C-28, C-31; Protocol 35S.d	Ang arkitektura ng pagiging matatag; layunin; ang buong, malinis na sekswal at panlipunang sarili.	Ang taong nagawang muling itayo ang kanyang buhay pagkatapos ng chemsex—na may tunay na komunidad, kakayahang magkaroon ng sekswal na relasyon nang walang gamot, ang antas ng hamon na kailangan ng kanyang isipan, kalusugan na kontrolado ang HIV,

			at kumpletong paggaling sa biological—ay lubos na naiiba mula sa taong dumating sa unang pahina ng seryeng ito. Ang aklat na ito ay bahagyang isinulat para sa taong iyon.

Isang Huling Paalala.

ANG CENTURION — Ang komunidad, ang koneksyon, ang intensidad — Ito ay totoo. Hindi kailangan ng mga droga upang marating ito.

Ang dedikasyon ng aklat ay para kay J.P., A.C., J.S., G.F., at C.O. — ang mga taong naubusan ng oras bago malaman nila na ang nagtulak sa kanila sa droga ay biyolohiya, hindi kahinaan. Sa paggaling mula sa chemsex, ang dedikasyong ito ay may espesyal na bigat: ang epidemya na tumama sa mga komunidad ng LGBTQ+ noong 1980s at 1990s ay nagdulot ng trauma sa buong komunidad na patuloy pa rin hanggang ngayon. Ang mga substansiya na nauugnay sa sekswalidad sa mga komunidad na iyon ay hindi dumating nang walang konteksto. Dumating sila sa isang sitwasyon ng pagkawala, kahihiyan, stigma, at ang radikal na kawalan ng pigil na kung minsan ay dulot ng trauma.

Ang Recovery Kernel ay hindi humihingi sa iyo na magpasalamat dahil sa iyong pagkabuhay o upang maliitin ang mga bagay na ibinibigay ng droga. Nagbibigay sila ng tunay na mga bagay — komunidad, koneksyon, pagiging kabilang, kalayaan sa sekswalidad, intensidad, ang pakiramdam ng pagiging ganap na buhay at ganap na ninanais sa isang mundo na nagsabi sa iyong komunidad na ito ay may sakit at hindi mahalaga.

Ang Recovery Kernel ay nag-aalok ng posibilidad na ang lahat ng mga tunay na bagay na ito ay maaaring makuha nang walang mga gamot. Na ang pakiramdam ng pagiging kabilang ay makukuha sa isang komunidad na malayo sa impluwensya ng alak o droga. Na ang koneksyon ay makakamtan sa pamamagitan ng tunay na intimidad. Na ang intensidad ay maaaring maranasan sa natural na kakayahan ng isang tao, lalo na kung siya ay may matapang na disposisyon. Na ang kalayaan sa sekswalidad ay maaaring maging mas kumpleto, mas ligtas, at mas pangmatagalan —sa pamamagitan ng isang sekswalidad na nakabatay sa tunay mong pagkatao, hindi sa kung ano ang pansamantalang pinapahintulot ng mga droga.

Ang "chemsex trinity" ay isang sistema. Isang functional na disenyo ng mga gamot para makamit ang tiyak na epekto. Ang paggaling ay ang pagbuo ng ibang sistema para makamit din ang parehong epekto — sa pamamagitan ng mga paraan na hindi nakakapinsala sa sistema ng dopamine, naglalagay sa panganib sa sistema ng GABA, o naglalagay sa katawan sa peligro.

Ang kompendyum ay ginawa ng isang arkitekto. Ito ay inaalok sa iyo bilang isang hanay ng mga espesipikasyon sa inhinyeriya. Ang gusali ay pagmamay-ari mo upang itayo.

— — —

Sumangguni sa kumpletong "Recovery Kernel Complete Centurion Compendium" para sa lahat ng tinukoy na pamamaraan.

⚠ MAPAGPAPALITAN NG PARAAN UPANG MAIWASAN ANG PANGANIB — HINDI ITO MEDIKAL NA PAYO.

Paano Makabangon mula sa Chemsex Gamit ang Recovery Kernel | Serye ng Gabay para sa mga Partikular na Uri ng Substansiya.